

1 成功案例分享

通过上边的讲解，相信大家应该对产后风有足够的了解了，接下来看看产后风患者成功案例，分享一下她们的心得，也提升一下自己的信心。产后风没什么可怕的，只要正确治疗，保持好的心情，养成好的习惯和态度，就可以彻底痊愈，甚至从此你学会养生，性格也会因此改变，人生也会因此改变。

保持乐观的态度，千万不要被吓倒，甚至有人首先认为自己肯定好不了，如果这样的话，那真的无药可医了。先贤有言：人当以圣贤自待，不可小视自己。更何况仅仅是一个虚症呢？所以信心第一，如果你信心不足，就自信阅读一下这些成功案例。病例太多，我们挑选了部分，这些案例也很详细。在整理这些案例的时候，我深为这些伟大的母亲们所感动，伟大的母亲孕育伟大的民族，民族的希望和未来在母亲。

希望所有的产后风患者都从她们治愈的经历和过程中，获得信心，有信心，一切皆有可能！

1.1 网友“东风”

今天我分三个部分来跟大家分享一下，一部分是在看清风大夫前的一个状态，第二部分是现在的一个状态，第三部分是经验和心得。我是2010年6月生的宝宝，在生宝宝前的一个月我就浑身不舒服，尤其两个肩胛骨酸涨难受，生好宝宝后，浑身都比较难受肋骨会比较痛，如果平躺在床上，脚是曲折的自己是放不下来的因为感觉屁股那一块骨头要错位，如果一不小心把脚突然放下来，可以把眼泪都疼出来的，这是刚刚生好宝宝后的感觉，回到家以后用力那里就会痛，但不是很严重。

出了月子这种情况没有好转，我就比较急了。正好有一个朋友在我前一年也是一样的一个状态，我就问了他，他说你泡脚就就行。然后恶梦就从此来了，每年本来虚汗就很多，一泡脚汗就停不了了，就像坏了的水龙头就流，夏天我穿着两层衣服和棉拖鞋，戴着帽子坐在家里面，门窗都是关着的还觉

得有风。家人从旁边走过，我就要发火，因为浑身都是汗，他们一经过感觉就有风进到身体里，就像全身都泡在强劲薄荷糖里一样。

后来又去看了一位在我们这里还比较有名气的医生，吃了二十多天的药，结果本来是脚后跟比较痛变成了全身都很痛，头、皮肉都会酸痛涨，后来还是那个朋友，介绍我进产后风群里，我就加了。说实话当时我都不知道这个群里还有大夫，巧了，有一天清风大夫在线和大家聊了天。我想上天还是本着不抛弃不放弃的态度对待我们的。

再讲进我现在的状况，生宝宝已经有 13 个月，虽然没有恢复到生宝宝之前的状态，但是在比较看清风老师之前已经好了 80%自然风完全不怕了，疼的状态也好了很多，偶尔会有小痛痛，肩部有的时候会涨，现在比较容易出汗，夏天的时候动一动吃一个饭喝一个水什么的就会出汗，但是和去年明显不一样，出汗了即使吹了风也不会觉得冷，但是是自然风。

还有就是商场和超市的空调也可以接受，但是如果小空间打空调会比较难受，为什么也说不上来，所以我们家比较热，我就把客厅的空调打开，打到 26 度，帮房间的门开着，凉气就可以这样吹一个晚上也没有太大的关系。

最后我跟大家分享一下，这几个月的时间我是怎么恢复的，我是四个月的时候才进德明中医的，我首先先把老师的产后风答疑看了一两遍，所有的疑问有了答案，再有就是看了一些成功的案例信心倍增了，再然后就是信任和听话，老师的三分治和七分养我这里得到了充分的验证，断断续续的也就大概吃了三个月的药，在吃药期间及时反馈给大夫，哪里好些了哪里更痛了，这两天吃药没有效果，其实效果是慢慢体会的，这个月比上个月，今年比去年，你看我今年和去年一比较区别就出来了。

还有一个这个病刚开始容易复发，可能好了一段时间又发了这也是很正常了，我生了宝宝 1 个月了，从年初二到现在来了三次月经，我现在还在哺乳期，前两次来的前后都会复发什么状态都会出来，但是这个月来的时候感觉就不一样了，小痛小涨跟之前的病痛相比简直就是可以忽略不计的还有就是在这几个月里，我觉得我的七分养还是做得比较好的，吃的话每天晚上小米粥，有时候过一两个小时一碗姜糖水，中午晚上不管吃什么，羊肉汤牛肉糖、鸡汤、鱼汤牛骨汤每天都会喝一天都不落，每天睡觉的话最晚不会晚过

11点，尽量保持心情舒畅，但是这一点我做得可能还不够好，因为两两天看什么都不顺眼，胸中闷了一口气，老闷在胸口就有一点会内伤的感觉。

老师说尽量要小动动。我现在早上去买菜，下午和宝宝乘凉，有时晚上还要去超市买东西。在严重的时候也不行，还没有到菜场，脚跟和脚踝就已经痛得不行了，我觉得这是因人而异，最后祝愿老师待遇我们大家越狱成功，逃出地魔的魔掌。

1.2 网友“精彩人生”

我在这里首先感谢清风大夫，真的如果不是他的话，我肯定现在还是在痛苦的边缘上挣扎，真的，有很多很多话想说，真的有很多感言，说起来我眼泪都已经在眼眶里打转了，人与人确实是一种缘分，中国那么多人口我和清风大夫结了缘分。

我是2009年6月26号剖腹产，我的第二胎，我那个时候已经30多岁了，因为我以前的身体可以说真的壮得像牛一样，从来不管是冬天还是夏天一年四季喷嚏都不打的，我们家里面有时候感冒的时候，我连喷嚏都不打，我刚开始生病的时候，真的不能接受。

以前也不注重营养，我觉得我吃够了就差不多了，我生孩子的时候大出血两次，也没有在意，我没有在乎自己的身体，大出血进了医院以后，我也是胆子很大的，医生给我老公说要签什么病危协议，我全然不知，只是在手术台的时候，我冷得不得了，因为当时很热的天，医生要穿他自己的衣服，再穿一件白大褂，再穿一件手术服，就不管我冷不冷，我已经很冷了，又要输液还要打药水在身上，就特别冷，当时把我冷得想哭，手术第三天，我的症状就出来了。睡觉睡不着了，从背心或者我的左手的手腕，手胳膊那里，就一直冷到骨子里去了，就睡不着觉，我当时以为是被空调吹了冷几天就算了，也没有在意，只是睡不着觉很难受，就让我妈妈和老公给我按摩我才能睡，我这个人的性格也比较活泼好动，也不愿意天天躺在床上睡觉。

我喜欢来一个人我就和她玩耍，很少休息，也不知道，后来慢慢的各种症状就出来了，我生了小孩子，小孩子第七天的时候，黄疸偏高，我很着急，就到处走在医院里面，出院或者到街上去走，因为我小孩子要到街对面的另

外一个儿童医院去住院，我也很着急没有休息好，就到处走。

等回到家里的时候，各种症状就出来了，拿什么东西都是冷的，都是冰冷的，什么东西都是从冰箱拿出来感觉，在当地叫我老公去拣药吃，也没有效果，当时也是和各位一样很着急，到处去看医生，然后到医院去，其实我那个时候的症状不多，就是冷痛，然后还有就是怕风吹，特别怕风吹容易出汗。后来我慢慢的到处走，看医院，然后又被空调吹了，又被风吹了，就变成慢慢的刺痛。

有一次我最严重的一次，就是我月子里面，后来40天的时候，我可以在外面走走的时候我又去看医生，结果那个医生给我开错了药，我这个身体对什么药比较敏感，给我开错了药我吃了两副，两天的。直接没有办法出门了，太痛苦了，那种日子，其实我现在真的不想回忆那段痛苦的经历，我是希望能帮助到跟我以前一样痛苦的一些姐妹们，我想把我的经历讲一下，这是真实的我请大家一定要相信我。

我那个时候就没有办法出门了，就吃了40天药的时候，我就搬家，搬家的时候大货车的前面，发动机在前面，很热像蒸笼一样，师傅又不愿意关窗，我就全身大汗，被大风吹着，搬家的第一天晚上，我就想跳楼了。太痛苦了，睡也不是，我全身的肉，每一个地方没有一个地方是好的，全部像刀在割，割得又不深，尤其我身体的表皮那样很痛的，连眉毛鼻孔里的肉都是痛的，我在月子里也有痛，但是没有那么痛，最痛苦的是怕风吹容易出汗，我侧着身睡的时候，下面挨着床的半侧是干的，悬空的一部分，就是湿湿的感觉，虽然不痛，但是有同样经历的人我觉得真的能体会到非常痛苦。

然后我被误吃了这两副药以后，一个是因为搬家了，家里被风吹了很痛的刺痛，当天晚上我想跳楼，我住在四楼，我说人活着太痛苦了，我说一辈子不好怎么办，我不可能这样活着，我真的好想从窗户一下跳下去死了算了，真的有这种感觉，很痛苦，回忆起来很痛苦。

又没有办法出门，全身冷得不得了，冷得像什么程度呢，我连我自己的心口都是冰的，用一般的衣服给我盖上或者捂着都不起作用，要用热的毛巾给我捂在胸口才好受一点，我觉得没有经历过的人绝对不会不知道我有多痛苦，真的不知道。

在我误治之前，我搬家之前，我已经有清风大夫的联系方式了，我跟大家一样，是半信半疑的，刚开始的时候，我第一次在网上给他发帖子的時候，觉得他话很少，我也一点紧张，还有一点将信将疑的感觉，我说现实中的医生，都拿我没有办法，何况是网上的，对我身体又不是很了解。

然后我试着了解一下，他话很少跟我说，你先发一个舌片我看看，就这几句话，我心有一点点凉凉的，我为什么知道他，其实也感谢我老公，我那个时候没有精力在网上查，我只是一天很盲目，我相信大家现在很多很多跟我当时一样，都是很盲目的，只是一天脑袋空空的，在想我身体怎么办，我也不去查也不去学习，我那个时候也是比较盲目的慌乱，我老公找到清风大夫他跟我说怎么样，然后他跟我说又不说清楚，害得我耽误了很多时间，我一天实在受不了了，我说自己来查，我就听很多清风大夫的讲课的讲座。

有一句话很感动，也是让我心里一下子敞亮了很多，他说“千万别绝望”就是这个意思，我没有他说得好，他说“没有必要绝望，年轻的时候生病是一种福气，年轻的时候生病我们就懂得好好养身体，说不定我们把这段经历弄好了，身体弄好了以后，以后一直都懂得怎么养生，那么我们的身体比其他人还好。”在这之前很多人劝我，我妈妈也劝，但是都不起作用，就这句话我听了，一下子拨开我心里的乌云的感觉，一下子就晴朗了。

但是我痛苦的时候还是有失望和绝望的时候，就像我刚刚说的我想跳楼一样的，还是有绝望的时候，然后因为他叫我发舌片我比较懒，然后就给自己找理由，没有及时的发，也没有及时联系他，最后又搬家了，搬家了又没有及时开网线，又整整拖了一个月，我在家里就不治了。

我这个人思想很保守，不敢乱治，我说这些医生对我的身体开药不好的话，我还不如不治，让我自己慢慢的恢复，我就这样想，我从此以后在一个月里就没有乱吃药，那个药把我身体弄坏了以后我就不敢吃药了，就这样一天一天坚持着。其他的都能忍受，其实刺痛最先是没的，是后来慢慢的被风吹多了以后才有的。

但是有些时候刺痛太厉害了，我实在忍不住了，我跟我老公商量，因为那个时候我家里生小孩，说句心里话，经济情况也比较拮据，家里生小孩，又装修房子，我又搬家买家具，我就舍不得，因为我要开一个网线的话，也

要花一千多块钱，我就是在忍不住了，我跟我老公商量，我说要不我们把网线开通，我还是给清风大夫联系一下，就这样联系上了。

联系上了以后，我刚开始吃清风大夫的药的时候，其实也抱着试一试或者是不是那么信任的态度，但是有一点我是信任的，当我绝望过后，我有一会儿是绝望的，特别是痛得厉害的时候，当我绝望的过后，我说我这一辈子没有那么运气差吧，那么多人生小孩都没有得病也没有得绝症，我说我也不会吧，应该不会吧，我这辈子也没有做过什么亏心事，不但没有做亏心事，我觉得我心地还是蛮善良的，每一次遇到什么人什么事情我都是非常善良和热心的帮助别人，我说上天你不会这样对我吧，我真的是这样想的，其实我觉得我能遇到清风大夫，也是上天给我的恩惠。

我说句心里话，这是我发自内心的，刚开始吃清风大夫的药的时候，其实我对清风大夫也不是很了解，每一次吃药的时候及有反应的时候，我也是很紧张，不敢跟他联系，但是没有办法，就硬着头皮和他联系，但是大夫每一次给我的感觉，虽然他话不多，但是每一次我听到他一个字也好，哪怕一句话也好，都觉得听得心理暖暖的。

又是一股力量，真的，我记得我吃他第一天，特别是第一个月的时候，我说心里话，因为我们是在网上，清风大夫对我的身体也不是很了解，肯定要经过一段时间的磨合期，我也能接受。只要对我身体没有坏处，我记得刚开始的时候太难受了，刺痛，舌头痛，包括我的头皮都在痛，就像我在烫头发被烤灯烤我头皮一样。

特别吃第一个月的时候，我甚至每一次吃药的时候，什么各种反映都出来的时候，我也有打退堂鼓，我也在怀疑，我就问大夫，什么情况，我每一次跟大夫发信息或者是通电话的时候都哭，我其实打电话之前都在哭，挂了电话以后我就哭过了，因为大夫安慰我鼓励我，大夫给我很大的鼓励，他说我的药你放心吃，对你身体没有坏处。

他虽然这样说，我还是在网上查，这个药怎么样是什么性质的，虽然我不是很懂，但是我看了他的药没有一个药对我身体有伤害的，都是有帮助，说得有培养身体正气元气的一些药，说句心里话，从那以后我就放心大胆的吃药，清风大夫还有一个观念非常非常的好，也是一些就是说比较正宗的好

的中医的观念，就是说其实我们产后病，最大的原因就是虚。

真的我那个时候你们可以看我的帖子，我的手我身上的肉皮肤都是像刚洗完澡游完泳那种感觉，就是毛孔是粗粗的是张开的是涨涨的感觉，你说怎么不怕风，一看就是虚的，皮肤有一点泛白的感觉，当时我不懂这些，我现在的身体，我现在的皮肤，完全像一个正常人一样的，大夫还有一个观念也非常好，就是希望正在痛苦边缘上的姐妹们，不要一天一天的比，我今天吃了药没有什么反应，明天吃了也许多反应，就着急，其实我是过来人有一个道理，这个月比上个月比恢复得慢的人，或者两个月比一次，三个月比一次，其实每一个人的心情我能理解，我真的理解，自己得病了巴不得快点好，但是这种病真的是急不得的，但是也不能绝望。

我把物质的条件也看得比较紧要，我自尊心比较强，我不希望我的生活比别人差，特别是我的同学，我工作都比较努力，这一点跟中医来说也比较相违背，我自己的压力，我给自己的压力比较大一点，如果我在这方面再放宽一点的话，我敢保证，我已经是 200%的痊愈了，我心态方面有待改进。

我去年吃了整整将近两年的药了，其实我现在有时候也在断断续续的吃药，因为吃药的时候确实也要停一段时间，连续吃药也不好，我去年这个时候的每一个月月经来之前，就像刚坐月子的时候一样，各种症状出来了。

然后虽然也能上班，也能出门，但是特别是月经来之前，各种症状都出来了，也不能着急不能生气，不能吹空调，还有我的膝关节肘关节每天是必痛。

天天都痛，时时刻刻都痛，只是痛的程度没有以前凶，我今年热天的时候，如果哪里有痛的可能，可能完全像一个正常人，谁也看不出来我的面貌也好，还是身体状况也好，我今天我妹妹还说，我说晚上我有重要的事情。

她说有什么重要的事情，我说关于身体方面的，我要给大家分享一下，其实我是装不住话的，我耐不住的，我急得也想给大家分享一下，她说你現在看不出来哪里不舒服的话，也看不出来，你现在完全像一个正常人。

我哪怕穿短裤，但是穿短裤露膝盖的也可以空调开低一点有一点不好受，有一点刺痛，我们其实身体好了的人，尽量少穿那种露膝盖的。老了就知道了，我以前是绝对不信邪的，绝对不信这些的，一点都不信的，我说我吃这

一次亏，栽跟头就是跟我自己的性格有关系，我不信邪，我什么都不信，我只信我自己，我信我自己的身体就不注意自己的身体，太不注意自己的身体了，以前。

所以说我在这里真诚的劝各位，就是说已经得病的那种姐妹们，千万不要绝望，其实绝望的心情我能理解，我真的能理解，因为我也看，也有一些人，得了一些什么病，就一辈子治不好，其实我们治病跟心态也有很大的关系，自己的心态是70%，确实是这样的。

大其实我看了很多帖子，我就知道哪些人可以好，其实我心理想哪些人是不容易好的，为什么呢？她的观念不改变的话，身体就不容易好，所以我劝那些在痛苦边缘挣扎的姐妹们，你的心情我能理解，绝对能理解，但是我们这种病绝对不是绝症，也千万别悲观。

只是我们时间来得慢一点，这种痛苦的过程确实很痛苦，但是我们已经得了这种病，就应该坦然的去接受，其实我身体那么好，突然几天之间就变成另外一个人，其实我心理那个时候落差太大了，我也不能接受，因为我想到我还年轻，什么事还没有做，还没有享受过，因为以前是小孩，什么都要听父母的，后面长大了，生活压力慢慢也来了。

我还没有开始享受我的生活，我就得一身病太不甘心了，我要这样还不如死了算了，我真的是这样想的，痛苦的过程虽然有一点长，但是我们既然得这个病了，就要坦然的接受，你不接受也没有办法，你越着急对你身体越没有好处，所以我希望各位姐妹们千万不要悲观，我们得的不是绝症，我们只是比正常人差一点点，我们是因为生完小孩以后，身体虚了，身体虚以后身体的以前有的只是没有表现出来的。

还有一点就是要多学一些中医方面的知识，你就能理解，非常能理解大夫说的话，真的如果不学习，都是很茫然的，你不知道哪一句话说的是真的哪一句话是假的，你都抱着怀疑的态度，你越学习越觉得大夫说的有道理，你就越应该听他的。

你如果学习晚了，你说我怎么早不学习，真的是这样的，我是以前太懒了，我觉得是这样的，以前觉得自己的身体可能要好，没有关系，过几天就好了，实在不行了我才学校的，我希望我们大家调整好，最主要的调整好自

己的心态。

还有一点我要提醒没有生小孩子的朋友们，生小孩子之前一定要把自己的身体养好，该注意些什么注意好，就是说以前传统上说的，该注意一些，千万别认为那是迷信，要学一些就是说如何保护自己，比如说少吹风这样那样的，少用冷水这样那样的，所以说我善意的给大家一个建议，今天晚上我是想把我的切身经历给各位姐妹们讲一下，我希望对大家有帮助。

1.3 网友“落花流水”

我是落花流水，今年 39 岁，下面我从三个方面来说一下，第一是得产后风的原因以及治疗前的身体状况，第二是清风老师的治疗过程，第三是说一下平时锻炼及养生的问题。

下面我先说一说得这病的原因，以我的病程很长，是 1998 年 10 月份生孩子以后得的产后风，到现在算起来已经 5, 6 年了。当时就出现了怕冷怕风全身关节疼痛出虚汗等症状，后来喝了浮小麦，我们当地有这个说法，喝这个能止汗，虚汗是止住了，因为听人说这个月子病很难治但是当时并没有治疗，在找清风老师治疗前，我的身体状况是全身关节疼痛，屈伸不利，关节在活动的时候会咔咔作响，整个后背板结成一块，腰椎、脊柱、颈椎都不好，整天头晕脑胀，尤其是下雨天头晕脑胀严重的时候就感觉到呕吐，因为我是做老师的，所以影响了正常的工作。

从 2005 年春天起出现了心慌气短，一开始老是怀疑自己的心脏有问题，但是做心电图以及其他的一系列的检查，并没有发现器质性的病变，从 2007 年量出血压高，血压高的时候低压是 95，高压是 155 妇科病反反复复一直没有治愈，咽炎很厉害，严重的时候吃东西都会噎住。之前曾经拔罐练瑜伽，2008 年 9 月到 2009 年的 4 月，由于听信我们当地的广告宣传喝了半年的药酒，我记得当时是喝了前后 42 瓶，没有想到越喝身体状况越差，后来喝着就开始出虚汗，在这之前因为我喝浮麦子就没有出虚汗的情况，但是喝药酒以后就开始出虚汗，药酒停了以后虚汗就止住了。

下面我再说说治疗的过程，在 2010 年的 4 月闲来无事在网上闲逛的时候无意中看到老师将产后风的文章说产后风是虚症治疗的思路是补益气血，当

时就觉得很有道理，同时还看了老师食疗和站桩的帖子，就尝试着食疗和站桩。因为当时是老师有事不问诊，自己对网诊也缺乏足够的信任，并没有填写问诊单，但是根据老师的文章一直坚持站桩和食疗，关于站桩的奇妙，我等会儿再和大家分享。

坚持食疗和站桩后，身体有所好转，但在去年的6月份，我又碰到了一件倒霉事，自己竟然意外怀孕了，药物流产以后我的身体就彻底的垮了，关于流产的危害老师已经在帖子当中多次强调，流产后身体开始怕风怕冷关节疼痛等症状都加重了，不该用凉水洗手。当时我到冰箱去拿东西都要戴上皮手套。

因为是三伏天，也不敢出门，一出门吹风整个身体就像被吹透了一样。实在没有办法了，我在去年的8月3号向老师填写了问诊单开始问诊，在老师那里，我前后吃了159副中药，历时是半年的时间，老师曾经激励过我说，说我打了一场攻坚战，经历了一个小长征，半年的治疗我把它分成两个阶段，第一阶段吃了125副中药，主要是调补气血为主，病情是时好时坏，时不时就会有反复，但就像老师所说的，身体整体呈现出好的走势，血压也稳定了，各种症状都有所减轻，身体状况是整体的改善，去年的12月5日前后，出了两肋乳房胀痛两个腋下出现了一些肉皮一样的红点，血压突然升高到90和140，和老师交流以后，老师认为上述症状都是肝经不调引起的，因此及时的调整了治疗的方案。

以调肝为主，因为我肝郁很厉害，治疗方案调整以后，我的身体出现了明显的变化，这个感受特别深，整个的上身尤其是后背整个脉像开了一样，所有的症状迅速的好转，我记得当时吃第三副药的时候，症状就很明显减轻了。

调肝的药我吃了34副，通过吃药的经历我总结，由第一阶段调补气血垫底，又由第二阶段治疗思路的调整，加快了治疗的步伐，在这里我想告诉所有的产后风朋友，就像老师多次所强调的，产后风是虚症要调补气血，气血调补下来症状就会有所减轻，中间会有反复有反复大家不要沮丧，最终会慢慢的好起来，只要我们能够坚持。

最后我谈谈锻炼和养生，老师一直强调生命要三分治七分养，对此我是

深有体会，为了治病我给自己提出的要求是三少一多，三少指的是：少思、少郁、少生气，一多指的是多锻炼少思就是要做到平时少用脑因为我是做老师的，平时用脑比较多，所以我就尽量做到少用脑，少郁就是让自己不患得患失，不争强好胜，少生气说到少生气我是深有体会，因为自己平时脾气比较急躁，动不动就生气每一次生气以后，早上起来就会觉得口苦，身体所有的症状就会加重，所以我要和网民这些朋友说，一定要做到少生气。

下面我再说说多运动，我感觉自己应该是一个意志比较坚强的人，我从去年4月22号也就是看到老师的帖子以后，进入我们德民中医的网站以后，就开始站桩那时候我还没有填写问诊单还没有向老师来问诊，一直坚持到现在每天早上5:30起来就开始站桩，每天站桩坚持二十分钟，平时在办公室只要没事就站高桩，平时在家里是站低桩。

我觉得站桩对于疏通经脉确实有着奇妙的作用，非常的神奇，从今年以后，从今年春节以后，我每天晚上坚持走十里路，可能有些朋友这一点做不到，因为我的身体状态整体好转了以后，我走十里路而且是快走是非常轻松的，几乎我走十里路大约是用40到50分钟，不到一个小时，几乎做到了风雨无阻，有时候会打打坐说到打坐老师前面的讲座当中，也曾经说过，我看到过，自己的感受也非常深刻，在一周的周二，我腰背疼痛得特别厉害。

晚饭以后，我打了二十分钟的坐明显的能够感觉到疼痛的部位经脉化开了通了，能感觉到经脉流淌过去血脉打通以后疼痛就消失了，所以老师多次强调疼痛并不一定是坏事，那现在我就能够感觉到疼痛有时候并不是坏事。

关于运动我再给大家介绍一种好方法，前几天我看了养生堂的一期栏目，是中国足疗协会杨毅老师讲的，他介绍了一种简单易行的办法叫拍手操，就是边走边用力拍手，每天他讲到每天至少要拍1000下，拍手操我已经坚持了一个多月了，每天晚上出去走的时候，我就边走边拍手，要拍接近一个小时，拍四千到五千下。

我觉得做拍手操对于打开后背的经脉作用非常大，下面我再说说我现在的身体状态，因为在帖子当中，在问诊单当中，我已经介绍到了，我现在已经是病愈全好了，所以有好多朋友就问我，你现在身体怎么样了，我现在的身体状态是怕风怕冷的症状没有了，一点都没有了，关节疼痛也大大的减轻

了，只是后背在下雨阴天的时候还有几个部位疼痛，现在我后背这几个部位的疼痛史，我不用管它，过一段时间以后疼痛点这个经脉自己就会通开，疼痛的症状就会自然消失，所以说疼痛有时候我感觉它并不一定是还事，全身经脉通常了很多。

我夏天现在能够穿吊带，也能够穿短裤没有任何的不适，而且身体的整体素质，不管是体力还是精力，都和正常人没有任何的区别了，而且我感觉我的体力和精力比我很多同时还要好一些。

从自己治病的经历我想告诉大家，产后风并不可怕，正入老师所说的，产后风是虚症是气血不足气血不调所引发的病症，治疗思路是调补气血，气血足了调顺了产后风就好了，不要当风湿治我在 2008 年到 2009 年喝药酒就是一个典型的教训，当时喝药酒以后，不但出虚汗，后来严重到了来月经的时候，必须卧床，必须躺在床上说，得了产后风不要着急，治疗中可能会有反复但从身体总体的走势会慢慢的变好，所以我们要坚持要学会慢慢的给自己打气，还有这个病三分治七分养太有道理了，所以大家不要把所有的希望都寄托在吃药上，我现在停药已经半年了，身体比吃药的时候还好了很多。

要学会调节自己的情绪，保持良好的心境，少生气多运动，慢慢的大家就会觉得自己的经脉通开了，疼痛减少了，身体是越来越好了，这是我治疗产后风的感受，在这里希望我们受苦受难的姐妹们，早点好起来。

1.4 网友“阿秀”

我是来自河南，1967 年出生，今年应该是老大姐了 44 岁了，因为我是多年了，我都有这个产后风，开始不知道就是怕风怕冷很容易感冒，我是 1989 年的时候我生过我大的儿子，到 1990 年生我的第二个儿子的时候，我可能因为小孩子掉到水塘里去了，那个时候可能刚刚才 20 多天，我什么都没有想，就跳到水塘里把小孩子捞了上来，那个时候还是很年轻的，就脱了衣服去用热水来洗，但是我这个病潜伏了很多年的，开始的时候没有怎么去留意他，有时候一吹风就感冒，我就当感冒去挂吊针输水吃一些抗感冒的药，但是当时也是可以好的。

结果到最严重的时候，也就是 2000 年的时候，我都感觉到我早晨不能穿

短袖，就是热天也是一样的我上班骑着自行车，早上不能穿短袖，带着护袖去上班，我就觉得很怪，在办公室坐起来好像是个老人家，别的女孩子穿得露胸露背的，我们又穿得很长，就觉得年纪大了一点就觉得很没面子是老人家一样，不好意思跟别人坐在一起，特别是我们办公室又是坐空调，我有时候坐久一点就觉得受不了就要跑到会议室去办公，这样就是说给工作带来了很多的不便，那个时候搞不清楚是什么病，不知道是什么问题的，在本地也去医院我今天也是说的程序不是很好，我在沙井，去沙井镇去镇上医院去看，那个医生给我的是一个什么样的呢？就是开一些他说我是风湿，开了一些去风湿的药，还有搞了一个机器，就是给我前后胸来烤，烤了以后我就觉得在那里是很暖，但是我走路走到一半的时候，大概走不到一里路的时候又恢复了，烤的温度就没有了，我回来以后就吃沙井那个中医开的药，吃完了以后，就是走了一点路的时候那个汗很多，那个汗特别特别的多。

大概就是 2002 年的时候，大概说一下，我在沙井治了以后就回来，吃完了药去那里第一次是买了 5 包，又开的时候买了 7 包，因为吃最后感觉不能吃了，吃完了嘴巴喉咙全都是泡了，5 包吃完了再买 7 包来吃的时候，嘴巴也是泡喉咙也是泡，并且吃完了以后，那个一出去的时候晚上配着老公出去散一下步的时候，开始晚上可以走出去骨头不疼，但是吃完以后骨头像锥子，冷气在锥骨一样，我感觉这样不对，一见了风骨头就开始在痛了，我就停下来了，停下来以后沙井是镇医院的就没有治了，没有治了以后我就去公明，在深圳的人都知道公明也是一个镇的，他们说有一个老中医，不是开门诊的，祖传是产后风的，我就去那里治，他那里的药是怎么样的呢？他不告诉你是什么东西的，你去了就包药给你了，就说你这一包药拿回去，一包药都有一个大大的高压锅多，一包药都有那么多，一包药都是一锅，我就回去煮，煮完了吃完了以后胃痛，我一次包了五包药，五包药都是 200 块钱，治病不能以钱来说我以效果来说，要是能治好病那就不同。

我当初给了他 200 块钱包了药回来，吃完了几天它没有上火，但是胃就吃痛了，我想不行了等一下这个病治好那个病治出来了不行，我把他的药吃了三包就没有吃了，吃了以后我就在网上搜，去深圳北大医院也看了，深圳第二中医院也是说北京大学跟北京大学主办的，跟深圳市和北大医院合办的

北大医院在深圳待过的人都知道北大医院是深圳第一流的医院，有一个主任医师就是梅医师，是一个老太太她有60多岁，她人也是很好的，当时给我开了药就回来，也是很多是治风湿的，我看了很多跟沙井的差不多，但是回来我没有买药，我就是给她诊断了一下，但是我没有吃她的药，我跟沙井的方子对了一下差不多的，所以我没有吃，没有吃以后我就上网搜，怕风怕冷在那里东搞搞西搞搞，搞完了一下子就搜到我那天偶然在报纸上看到产后怕风怕冷可能是产后风，我就输入怕风怕冷产后风，就在网上这样搜。

这样一下子就搜到红秀的空间，当时搜的是红秀QQ的空间，我就把红秀所有的关于产后风的博客全部都看了这是2009年11月份的时候，当时我看完了以后，我虽然看完了红秀的博客那些空间还有中医的论述，当时我就在这样，我进入现在清风的网站来了解观察用我的思维来判断，每一个过程每一句话还有阐述的病理与治疗的过程，我这样分析都是有道理的，所以我跟红秀沟通了大概只有两三次，我把这些还有听了清风的老师的录音，看了他的关于对于产后风的论述，看了一些康复病人的方子，我自己就做一个综合的判断，就这样我一点犹豫都没有，我就在这里治，治的过程中，有一些不是很清楚，我就会跟红秀做一些网络加她的QQ就沟通，当时我很幸运，我第一次药清风大夫就给我开了7包，但是我吃到第三包效果就很好了，从我生了第二个孩子以后，那个背就没有一点点的温度，就是整个后背，那个筋的地方很痛的，好像整个一走路，特别是背的上面那一条筋，大骨的地方手背的地方有一个骨头高高的地方，下面的地方一直是痛的。

因为我们在深圳这个地方，叫他们从香港会带一些活络油，擦了以后就好，但是一天睡了背挨着床就很痛的，肉好像煮熟了一样的，我吃到第三包的时候我就觉得有一点问题了，那个地方开始痒了，那个痛了10多年，那个地方开始痒，但是背也暖烘烘的，我大概是2009年11月份吃了第三包，我就回帖，我的问诊单大家可以看一下的，我那里写的就是很实实在在的，就是我的情况我就会写那个情况很实实在在的，我写过去最后大夫就回过来说这是一个好的现象，我吃到第三天背就开始很暖，胳膊上臂就有温度了，不是开始怎么样就是外表的，你烤火就是外面热，但是那是从里面热出来的，我觉得很好，第四天第五天的时候，我觉得上臂有温度了，我就回帖说背部

和手就有一点暖但是有一点最明显的就是晚上睡觉，可能我是这样的，因为我那个时候我就跟大夫说，可能我是有湿寒的因为我是做月子下了冷水的，那个水到哪里你知道吗？水到我的胸部，我水下到胸部一直中间都没有治疗过，水到我的胸部了差不多也二十年了，我把这个吃完了以后，背部夜晚睡觉的时候不停的出汗，摸上去你在冰柜里冻的东西有多冰，我的汗就有多冰，我怕被子汗湿了，就绑一个毛毯不想洗被子，洗毛巾被就很快的，我就搞一个毛巾被盖到身上来，这样一个晚上就出了很多凉汗我就回帖子，医生清风就回我，他说这可能是一种（14：22），我过了三天以后，凉的汗慢慢就少了，脖子摸上去全部是水的，根本就不知道是什么不是汗的，好像是倒了水上去一样的。

大概吃了有一个星期之后就慢慢汗就少了，汗少了手和前臂感觉到有一点温暖，我觉得腿特别是之前我一坐下去，我们上班要做一些文书资料的，做下去腿骨头椎骨很痛，要是坐半个钟头要起来活动一下，但是我那天坐了两个钟头没有感觉，我就回帖告诉大夫这是一个什么过程，当时我觉得我很高兴就这样治了，之后我就问一下红秀一些中药的知识。

就是在这样的情况下，大夫就给我开了第二个单我大概治了一个多月的时候，我症状明明显显就觉得很好很好的，那个状态也是很好的，怎么说呢？你具体说哪一天开始好的不知道，就是你感觉一个多月之后，开始治的那一天症状上了一个台阶，但是你今天和昨天比昨天跟前天比是没有感觉的，你从一个月后和一个月前比结果后很明显了，今天和昨天比是没有感觉，今天和昨天是一样的，昨天和前天是一样的，但是有一个大的长段来说，就感觉到明显的身体上了一个台阶，所以我就很开心，最后我工作调到一个地方可能吃完了以后身体很想睡，问大夫说，最后我又买了15包来吃，一共吃了32包药我自己记得很清楚。

我吃了32包药基本上去年冬天都没有怎么怕冷，我到今年春天就想巩固一下治疗，我就在大夫这里开始治疗，去年热天我又买了几包，自己买过来几包来巩固一下治疗，今年热天我觉得一月份今年元月份，手不是怕风，但是手下冷水还是感觉到有一点冷，11月份快过年的时候到过年冬至之前我就吃了一个月的药，过年吃了一个正月，到现在为止，我的病基本上没有了，

跟正常人没有什么两样的，现在比他们正常人能做的我基本上都是很正常了，没有怕风怕冷没有了，我们现在空调吹到 18 度我都没有感觉了，都是感觉到现在有一个什么问题呢，我觉得反而我现在很怕热了，我现在跟大夫昨天在说，一般怕冷基本没有什么问题了，现在反而觉得很怕热，所以我现在还是产后风这一块我觉得很幸运的，应该我的效果都没有想象这么快的，原来我是这样的，我打算用一年的时间来治好的，我开始发帖的时候我就问大夫，大夫就回我他说没有这么快的，不是吃几包三五包药，一个月半个月就可以好的，我说我很有信心，哪怕这个月跟上个月有一点点进程我都会很有信心的做，因为我知道中药和慢性病不是一两天能治好的，有这种思想准备的，如果我一个月跟一个月只有一点点进步，都会这样治下去的。

不可能一二十年了，坐月子那时候很虚落下来的毛病，不可能一两个月可以治好的，真的我很幸运的，一下子就好了，所以我很感谢清风大夫，发自内心的不是说怎么样的，所以我今年 6 月天，我寄两箱荔枝给他，当时我就跑了很多邮局，我看到因为我们汇款记录那里有他的地址，我就寄荔枝给他，那天我下班跑了几个邮局，都说不给我寄我问管理员，管理员说不能寄我说有大巴就好了，我寄一点荔枝给他，很感谢，所以这个对于病来说，我认为通过我接触产后风，钱什么都不是很重要的，身体是最重要的特别是对于我们女人来说，比什么都重要的，如果你有了病，可能说句大家都是做妈妈，既然你得了产后风，大家可能都是做妈妈，可能老公也不是你的老公了，这个家也不是你的家了，真的问题都是出在这里说实在的，如果你有一个好的身体，这个家庭可能又是另外一个样子了，你是健健康康活活泼泼的，你穿得很漂亮的走出去，所以有时候我在产后风裙我就和大家分享的，我们女人要自信、自立、自强我们要独立的，如果我们落了一身的病，老公会爱你吗？你回来人家穿得低胸露背的你穿得厚厚的，人家出去女孩子天真活泼你眼睛眉头皱起来了，老公怎么会爱你不可能的，他怎么会爱你呢是不是？你工作又不能上，工作又赚不来钱，你又找他拿钱，外头那些小姐穿得很性感的，你这个人像个老太婆包得厚厚的，所以老公是不会爱的，真的是这样的，所以我都认为，所以我一般在群里面，我跟大家有些时候有空的时候会跟大家在一起说的。

有很多的时候有几个人说我是托儿，我说我托你什么了，我托了你的钱没有，其实我认为在我们单位，因为我都是到一些差不多都是搞对外的窗口在公司，我认为我一般能帮到别人我都会帮，真的是这样的不能说如果我好了我会把这个东西告诉你，如果你认为我是托儿，我托你什么了，你认为我说得有道理，你可以说一步一步的走向健康，如果你认为托托你什么了，我没有托到你的钱，你信觉得我的话有道理可以信一下，说得没有道理你就大家算是一种交流，我在那个群里面两个女人说我是托，我说我能够托得到你就是比你聪明，真的我是这样说的，如果我能托到到你我就比你聪明，你为什么被别人托那就是你不够聪明，我比你聪明就是这样的。

刚开始我和红秀认识的时候，我没有怀疑她是托我认为她很好，真的我跟她是很好的，所以到现在为止，我就是很感谢红秀的说实在的，就是很感谢她的，因为对健康来说，不能金钱能够买得到的，并不是你出很多钱你都能买到一个健康，有可能有的人得了产后风得了很多年，你可能家都没有家了，你可能什么都没有了，你老公很有钱还是怎么样都不是你老公了，因为我有一句很实在的话说，可能我们这里还有一些男士的管理人员，男人有钱他就不可能爱你一个病病的女人，说实在的，你很多方面都不能给他面子，带出去他没有面子，在家里你不能给他风情他会爱你吗，不可能的是不是，夫妻本来就是一个合同关系的，他跟你没有血缘关系的，你能够给他带来实惠，带来家庭的开心他就珍惜你，如果你什么都没有，健康都没有，那真的他跟你没有什么的，所以说我们女人能够健健康康的，我们在公司里我们能够赚到钱，在家庭里，我身体健健康康我不要你的钱我可以养活自己，我什么都可以做的，比如说老公要浪漫我可以浪漫要金钱我可以赚钱。

你这个女人说真的在老公心目中都有位置的，真的是这样的我跟有一个辽宁的安娜她给我聊了一下我就劝她，她说她没钱治的，我说你老公不给钱你可以去娘家拿钱，先把病治好再说，怎么样都可以，我有一个好的身体你不要我也没有关系的，我跟辽宁有一个安娜她有时候跟我沟通很多的，这样跟她说，清风的这个药我跟你讲真的，他吃了感觉怎么样呢？感觉吃了一个很平的，不上胃不上火，不是说有一些药吃了以后身体不舒服，这种感觉没有的，所以有时候，我现在也会买几包回来吃的，买回来吃十天八天的。

所以我希望我们大家，做妈妈的很多在支援方面，我能够健康，可能每一个人的病情都不一样的，我认为最重要的要对自己有信心，你不能说治病我抱着一边治病一边观望的态度这是不行的，认为我什么问题都分析了，OK了，我就去治了，按照医生的一步一步跟着医生走，大夫他是希望病人，他希望你好，没有什么的，他希望你好，你就跟着他听他的安排，这样就会好的。

你不能说一边治一边打听别人一边三心二意的，这样是不行的，一定要对自己有信心，对医生有信心，我觉得这样就是一个治病，对自己身体恢复觉得这一点是很有必要的，其他的我也说得也不是很好，我大概就说这些了。

我现在就告诉大家一个好消息，我的身体跟正常人都是一样的，可能还会调理一下，那个可能每一个人都会有的，正常人都有一些小小的问题怎么样的，我希望就是说各位妈妈对自己犯下的病，一定要有信心来治，希望各位妈妈早日康复，有一个好的家庭一个健康的身体，好的，最后祝各位妈妈身体健康早日康复。

1.5 网友“艳子”

大家好，我是痊愈的艳子，我首先要感谢一下清风老师和贝特姐姐，他们为我这个病指明了方向和道路，首先我要把我的得病经历给大家看一看，因为我在产后恢复群的时候，写过这个，当时心态特别不好，但是看到的也是当时的事实真相，我之所以要发给大家看，因为我当时病得特别重，自己乱治就像老师说的乱治，越治越乱。

我曾经住过两次院，现在我宝宝正好一周，去年9月12号生的，本来宝宝的预产期是去年的10月3号，整个孕期我都非常开心，宝宝的尿布到小袜子我都一件件的备齐，幸亏我备齐了，要不然我可能会正惨，我老公对我孕期整个也很好，我们自己照顾得也很开心，没有想别的事。我孕晚期有一天做梦梦到自己和家里人泥沼里面，我睡醒了吓死我了，没想到那可能就是预兆。

我孕期在大医院检查，宝宝每次检查发育都很好，我都很开心，本来一直在大医院准备生，我和老公省钱把钱都准备好了，我们计划还到9月26号

中秋节商量好怎么过月子，我心想有婆婆和妈妈的帮助下，我怎么都不会出问题。

婆婆开始根本不愿意来，后来来了，拿来了几个烂尿布和 1000 块钱，我当时就去给婆婆买了衣柜、闹钟还有蚊帐等等，我挺着大肚子，把她要来的刷子、床、东西等等都抱去晒，那时候是 8、9 个月，因为我怕她老了干不动，不想亏待她，本来不想指望她照顾我的，指望的是我妈，没想到人算不如天算。

我记得我 9 月 11 号还去参加我老公的庆升宴，第二天一上厕所我就发现见红了，下午四点我在床上就开始发酸，当时根本就没有阵痛，就是腰酸，然后我马上叫我老公把东西收好，怀孕都是我做饭，我婆婆来了都是我做饭。当天晚上收好东西以后，情况越来越急，酸的程度越来越厉害，我们就直接到了一个小医院，小医院也是一个熟人介绍的，去了小医院老公也一向没有主意，妈妈为了省钱非要我在那里生，我真后悔我当时要是在大医院我妈妈肯定在那里陪我。

那天很闷热去年的 9 月 12 号，大概有 37-40 度，那天我还穿着裙子，老公骑着电动车带我去的医院，去医院医生说羊水不够，当时我不疼就是酸，医生说你们自己拿主意说羊水不够，你就得剖，当时想为了宝宝就剖吧，结果签了字推进手术台上，医生们把空调对着我吹最低风，然后看我光溜溜的在台子上，还好心拿一个小被子给我肚子盖上，麻醉 40 分钟，医生掐我问我疼不疼，又过几分钟医生问我疼不疼我说还疼，他们不管了，拿了块不知道什么破布往我身上一搭，一刀下来，从此我的噩梦就开始了。

那一刀简直就是撕心裂肺，麻药根本就没有用，疼得我发抖抓着床单，当时我为了宝宝忍了，我想过了就好了，哪知道那时我等于是被活剖的，我不知道是羊水还是血直直的冒，我听医生说是男孩，我当时还想是女孩好，为了孩子我什么都忍了，医生说不知道加了什么催眠的药在水滴里面让我睡觉，我爸爸妈妈弟弟不知道什么时候回去的，留下了婆婆和老公。

他俩都在管宝宝，那时候好累也好想睡觉，可能我婆婆和老公不知道怎么哄宝宝，我宝宝哭了一晚上，我那晚被打催眠针，宝宝哭声特别大，想睡也睡不了，想说也说不了，很想说把宝宝带来给我看看，没有人管我，老

公偶尔帮我擦一下汗第一个晚上就这样过去了。

第第二天我爸爸妈妈又去我弟弟那里去找儿媳妇吃饭，接下来十几天我都很好，反正也出汗全身大汗，因为天气热，汗得特别厉害，虚汗盗汗，天天晚上也睡不好，然后我记得当时特别怕冷，我妈妈当时一般开空调，我妈妈开了一下空调我腿就疼钻心的疼我马上把它关了，用被子捂上好了。

那时特别受罪，护士不知道怎么插尿管，还把我弄到尿道炎，特别疼我，月子里面上厕所都疼，上厕所出来还晕倒，当时嘴唇脸全是乌的，但是我心情特别好，因为生了宝宝心情特别好，可在月子 11 天晚上我老公因为一些吵架的事，跟我发脾气，我嫌猪蹄汤不好喝，我老公脾气特别倔，把碗摔了吵了两嘴，然后我婆婆上来发火说要离婚什么的，当时说这日子不能过了，回家离婚算了不要过了，我当时也没有说什么，我就哭，我老公也不理我，当时爸爸妈妈也来了，也没有说什么，怕我月子坐不好就没有说什么，我当时晚上睡觉了。

到后来很多的事情都不顺，其实当时我心情特别好，我每次好一点的时候，总有一些事把我拉进去，就是不让你好起来，最后一次是月子里 29 天的时候，我妈说你看你身子这么差，你冲个澡冲个澡就好了，冲完澡这下可坏了，全身大汗，一睡倒身上全是汗，衣服就像自来水，身上毛孔全部出汗，出汗肯定睡不好就爬起来坐着，坐也不是睡也不是站也不是，当时的天气 30 度，我穿棉袄，在家里面都不知道怎么办冷，门窗全部关着。

后来思想有可能紧张害怕，说怎么回事怎么老是出汗不下去，后来又发了两次汗把我彻底拉进了悲惨的深渊，在家里面半年不能出门，甚至连自己的房门都不能出，当时天气越来越冷，简直过着六个月猪狗不如的生活。

比如说头疼、眼睛疼、不能睡觉、失眠、全身疼，热水冷水都不能碰，热的冷的都不能吃，热的怕烫，冷了怕冷，穿两件嫌多，穿一件又嫌少，就是这样死去活来的，人就像傻了一样，全家人除了我妈就跟着我们后面哭，到后来我妈妈看我实在在家里面待不住，天越来越冷，空调 30 度开着我都不知道冷热，冷了都不知道怎么办，穿衣服穿上去胳膊和手特别烫，然后身上又冷疼这两种疼折磨着根本就不能睡觉。

耳鸣头发全部都掉，还有白发，到五个月的时候，我妈妈看天气正好是

过年前一个月，我妈妈看我冷得不行送我去医院了，在医院住院前的第一天晚上，前面是最惨的那些经历，最惨的时候就过着几个月猪狗不如的生活，不能吃、不能喝、不能睡觉、不能洗澡、不能洗头什么都不能干。

不知道是怎么过来的，现在我总结下来，当时中有可能输血多，当时我记得床单全是血，其实我生完孩子心情很好，那么痛的剖了一刀我想为了孩子就忍了。

接下来就是穿多一件就热穿少一件就冷，在过年前我住了院，在住院的前一天，我老公看我这么痛苦，那也是一个转折点，老公那天晚上帮我找了清风老师的网站并帮我加入了清风老师的群，因为我当时头疼也模糊，胀痛什么也不能干不能看电视，老公帮我读了清风老师的文章，听了清风老师好病人的录音我才恍然大悟，原来我们是气血亏了，加上发汗才弄出来的，结果因为当时太严重了，家里人还是把我送到了医院住院。

可能我命中就有住院的数，要不是因为住院，那个冬天我也熬不过来，医院里面有暖气环境好，但是有了清风老师的文章，我知道哪些药能用哪些药不能用，我在医院有一点不好，就是医院给我吃了抑郁药，现在只能慢慢断，医院住院肯定要挂水。我在挂水中都用了热水袋，还有绝对不能让冷水进入身体里面，我发现如果是用活血化瘀类的药汗就多，我当时就不给医生用，医生以为我神经有问题，我就是不让他用。

后来药用的都是补剂，都是用黄芪那些补剂用得最多，然后在医院里面逍遥王子什么都用上了，最后过年前三十前一天住的院，其余没有什么改善，当时人就像油尽灯枯一样，去年过节家里面愁云惨淡，年初六天气不太热，我还跑到武汉住院，在那里面也用了药汗基本也收住了，稍微能出门了住了十几天回来我的胳膊烫、手烫身上疼没有好转，后面颈椎包括后背全是僵硬的，我还去我们县中医院去按摩，当时我还问老师能不能针灸，老师说不能，我知道那个医生非要我针灸，他给我针了两针以后我发现汗多，我就没有去了。

当时还没有找清风老师看病还在神州医院找了一位专家开方，等了半天队没说几个字，看了房就要拿药我一看方子就不适合我，因为我在六个月中，什么事不能干我就看书我就看本草纲目，所以有的药我一看就知道，群里面

有的姐妹都知道我会看方子，就因为我看了那本书，还有一些中医的书，又在网上求助了上海一个名医，他看我舌太厚，我当时舌苔包括舌头根舌间全是烫的。

舌苔超级厚，大夫给我去了七天清热去湿的药，吃完热好点，但是一天拉几次稀大便，身上更疼了差点就又没有办法出门了。

我想这不行没有办法我又问他给我加了去风湿的药，我一看就决定找清风老师了，当时我家里人不同意看我付款也没有说什么，当时我在老师的群里面认识了“栅”她当时也很重，她把我们一些爱说话的姐妹组织起来建了一个群，在我们群里我认识了“乌鸦”“红风衣”等等的病友当时我还很重，经常抱怨家里人，还很老公打架吵架。

后来“乌鸦”告诉我先不要想到别的，先治病病好了再看其他的，还要和其他群的姐妹说话，都在说病，这样我听她的话，我把其他群都屏蔽了每天就和这个群的姐妹说话，其实我当时病很重，我基本上一般都说好的事情，有的时候我病的时候全身的经络都在乱跳，包括舌头。

然后我再说一下入群的时候就是我吃老师的药的开始，现在我说一下我怎么样锻炼吧，六月份的时候其实药我经过这三个月的锻炼我知道药只是三分，因为我的药一直都是一天半或者是两天吃的，我不能把药当成罐子，六月份的时候我听贝特姐姐跟我说，练八段锦和五禽戏对背好。

我当时就开始先练八段锦，因为我当时发现练了八段锦发现我被空调吹的地方会好受一点，我就定了一个计划，相信群里面有的姐妹都看到我定的计划，因为我失眠我天天早上失眠起来我就想，这个觉没有睡好怎么办，后来我想，觉没有睡好我看了一些佛学的时候，没有睡好就没有睡好我就起来锻炼，我就定了六点起来锻炼，早上一早起来就去锻炼身体，不管有没有睡好就锻炼身体。

练八段锦五禽戏这两个开始，我老公练易筋经，后来慢慢我晚上的时候，我头脑不清楚健忘头疼，然后我开始练太极拳，学太极拳，白天练瑜伽的放松，晚上散步两个小时，到今天我正好一周了，我现在体力基本上比以前还好，身上的热烫基本上除了手热脚热，基本上已经算正常了，我还在继续吃老师的药，我感觉老师的药就像老师说的，像饮料一样，我每次喝完，就像

解渴一样，感觉喝得特别爽，我有的时候偷偷改老师的方子，我觉得有的时候你如果有不合适的地方，要跟老师及时沟通，特别老师刚开始给我挑的大方子是补阴的，但是我跟老师说我又怕冷又怕热，老师及时给我调整了方子。

我按照这个方子一直吃到现在，出汗一直都出汗，但是出汗也要去散步，但会发现随着出汗吃药汗会慢慢的减少，锻炼非常重要，我在七月份的时候全身出冷汗，但是天气帮了我一个很大的忙，天气的时候热了几天忽然到七月份，大家都知道今年七月不太热，那段时间帮助了我，让我有机会然后能恢复，我每天大家都知道我在读一本经书就是地藏经，那是我坚持读的，当时读的时候连气都读不过来，读一下我的胸口就闷，现在我基本上除了头顶上还有闷疼，睡眠不是很好，其他的基本上都很好，其他和同事们看到我都说我没有病，没有病就没有病，我穿衣服都很正常。

现在说一下我对这个病的感悟，第一点首先头有风但是我现在不怕空调风，疼就疼疼没有什么怕的，我是这么想的，一、放下怨恨、孝顺父母善待周围的一切，清静心面对整个世界，宋龄老师那一次说的课特别好，要福慧双修病才可以好。

第二个食补，要采取什么呢？不挑食什么都要吃一点，而且不要吃冷的东西，不要吃水果，你怕冷吃水果怎么吃，我都是加热吃，苹果葡萄我全买来吃，然后锻炼我早上我们这种病一定要早睡早起，本来就是一个很好的习惯，晚上9点睡是最好的，早上6点起来，晚上散步我每天坚持散步，刚开始连路都走不动还出汗穿了一个棉鞋，看所有的东西都是模糊的，全身还疼膝盖还要带一个护膝，后背也疼

第三个最重要的就是锻炼，八段锦和五禽戏太极拳我觉得对怕冷特别好，太极拳早上练很好，我现在天天早上都打二遍，二十四式的人要学会感恩，我现在基本上没有怨恨可以跟着碟子学，买一张碟子拿一个受体电脑在外面学，我当时学的时候是一招一式慢慢学的。

第四是合理的生活起居生活就是早睡早起。

第五个少上电视上少上网，电视和网络非常害人，我是教电脑的，我跟学生就讲，我说你们如果玩电脑就会害你们一辈子，我开始手是不麻的，我怎么麻的呢？就是上网上的右边开始都麻木了，后来我彻底抛弃了电脑，所

有玩的我都不玩，大家知道我后来很少上网，我每天忙早上锻炼读经书又干一些其他的事情，现在又散步没有时间上网，我在群里面的人我上次退出了群一段时间，因为我说了一些有可能别人做不到的话，但是我觉得我想把我有用的东西都告诉给大家。

第六个要注意脚步的保暖，脚步的保暖怎么样呢？一定不要汗从脚底侵，人老腿先老，所以一定要记得脚步的保暖很重要，就算好了也要穿一个袜子，不要把脚露在外面，我穿衣正常但是我在学校平常我都穿一个棉拖，他们都笑我，笑就笑我保护，不要泡脚，泡脚非常伤气血，我就是泡脚泡的，千万不能泡脚，我说完了大家还有什么问题要问的吗？

第七点先要放下怨恨，包括对婆婆对爸爸妈妈先要孝顺父母开始，说完了。

补水饮食我觉得天天吃山药小米枸杞粥加上花生加上糯米再加上核桃等等特别好，现在我宝宝今年9月12号正好一年，后来我把一切都抛下了，通过锻炼都能好，只要你有恒心有毅力都能好，药只是辅助有的人在群里面看到他们说这里疼那里疼，就是没有行动起来，要有行动，老师说的活出自己，就非常好，我天天晚上自己一个人去散步，一共从月子里面治疗到现在，吃老师的药是从六个多月开始吃的。

当时开始锻炼也是老师给的招，说生气就出去走，当时我还在家里面吃过安眠药要寻死呢，现在我说上班的情况，经过这一次，我上课比以前会上课了，体力比以前还好，晚上回来还得散步两个小时，我们在农村还要坐车，我以前根本就没有这个体力，以前都是不锻炼害的，想想以前吃那些冷的东西，冷非常伤我们的元气，以后就算变好了，也不要吃冷的东西，我现在给小孩子上课就说，千万不要吃冷的东西，特别是冰水，那都是坏处也不要看别人去羡慕，还没有好全，不像正常人那样。

锻炼说过八段锦五禽戏太极拳，因为天气热没有怎么坚持，八段锦太极拳，我出汗多的时候一天也有十几次，天气帮了我的忙在冷的热的时候，其实我真正好的时候是通过这两个月，七月初的时候总出冷汗，人家出热汗怕热，我冷得要死，然后我早上起来配了一个方子吃，就是红糖干姜陈皮水，一直吃到现在，我手也烫，晚上通过群里面人才济济，“静心壶”说的乌梅

汤，晚上就喝这个，因为当时天气热，喝酸梅汤特别滋阴，早上吃了一个干姜陈皮水又养颜，又通过锻炼，生姜我吃了怕出汗，我不怕生姜药里面都没有生姜，所以就怕出汗，没有转折点。

其实慢慢通过一段时间一个月通过锻炼你就会发现，如果你坚持有毅力你就会有奇迹，我在七月份的时候还不像个人样，现在我可以自己煮饭了，我现在在学校里面煮饭洗菜都可以用冷水了，然后煮鸡蛋吃，我懒得煮就把鸡蛋放下去，煮两个鸡蛋吃，我现在都吃素了，我把所有的素食全部拿出来吃，其实素食中也有很多滋养人的地方，不仅没有胖还瘦了两斤，身体还好了一点，我现在能沾凉水，但是我不怎么沾因为我刚刚才恢复不久，在学校里面就我一个人和我同事在一起烧饭特别是我经常煮菜、洗碗、刷锅在家里面都不干，我妈妈帮我干的，在学校里面反而锻炼了自己。

我们在农村中午回不去，病了一年之前走路的力气都没有怎么带孩子，受烫特别烫疼，眼睛现在不如以前但是还能看电脑，因为我教电脑的，但是我现在不像他们一样，我们老师都对着电脑玩，但是我没有像他们一样，我现在对电脑完全失去了兴趣，其实人还是通过这一次磨难，知道了一些该干的和该干的。

7月8月这两个月锻炼，我也是计算机专业的，我把我的一些锻炼的经验给大家分享一下，其实我当时真的很惨过了六个月门都出不了的样子，当时看到90岁老人，我感觉都特别羡慕，我是安徽合肥的，我老公是北京人以前不能沾，以前我沾冷水热水都不能沾在家里面澡都不能洗，不敢洗澡就洗澡就出汗，几个月没有洗过澡。通过锻炼才不怕空调的，你难道以为我这样好好的在家里面就不怕空调，一定要锻炼，千万一定要锻炼，锻炼我当时后背去按摩的时候，医生让我要用热水捂，拍片子的说我颈椎歪了。

通过锻炼八段锦和五禽戏，真的很感谢贝特姐姐，现在我基本上没有毛病了，脖子也很好有的时候也做做瑜伽，通过其他的宗教方面的我就不说了。

艳子的经历简直就是血泪史，也让我们感受到母亲的伟大，尤其是艳子的心态值得所有人学习，所以特别加入了点评部分：

清风大夫点评：

这个确实值得现在得产后风病的甚至没有得得要听一听，都是血泪的经

验。要尽量的宣传一下，让大家知道产后风这个病，实际是怎么回事，怎么治疗，有哪些误区？希望大家能够稳定心神，跟着治愈的病人跟着她们的脚步走出泥沼，就像艳子产前做的梦一样，掉进了泥潭里，经过一年多的辛苦历程终于走出来了，给大家留下这么宝贵的精神财富，我觉得这是无价的，以后也希望更多的痊愈的患者来给我们传授心得，也希望讲过的这些产后患者能够重新来给我们解答，甚至搞一些联谊，我也有这个打算，可能的话我们在下面搞一些活动，给大家增进信心，促进大家之间的交流，帮助大家尽早的从疾病的泥沼当中走出来，重新回到自己的生活、工作、岗位上，看看还有谁来唱，如果没有谁来唱，现在答疑吧，现在严重超时了，“怎样才能避免内风湿”他是这么回事跟大家说，你们仔细听如何避免成为内风湿，产后风很多气血亏损之后，本身就会产生麻木酸身胀痛的感觉，你自身亏损，外邪就有可能往里面来，稍微一吹风，就留在脚面上，就留在腿肚子上，流在胳膊肘，这个叫做新邪刚来的邪，那么这个时候如果你正确治疗补益气血，这个邪很快就掉了，他还没有安家，这个可能是三个月五个月半年一年都叫新邪，还没有安家，不会转成内风湿，也就是这个病不会做实，不会安营扎寨，不会做根，如果这时候你去误治进一步伤气血破坏你的内环境，使你迟迟得不到正确的治疗，走不出这个泥沼，恢复不了健康，你的新血就变成旧病，就有可能安营扎寨就把这个病做实了，做实之后，气血得不到恢复，天长日久正血混杂就有可能转成内风湿，大家记住，避免内风湿的方式就是保护气血，尽量恢复气血，不要误治，让身体尽快的健康起来就不会转内风湿了，是不是所有的产后风不好的都转内风湿呢也不是的，他中间有一个尺度。

比如说邪气过重，或正气太虚都回转成内风湿，有的病病殃殃的，就身体弱，怕风怕冷不转内风湿这就是邪气不重，正气虚得不是非常厉害，就不转内风湿，如果这个旧病新病一起加，比如说你现在是产后风，由于着冷除寒着实，各方面的原因有添了新病两病相加，可能传染很多的疾病，不仅是内风湿。

大家可以多听我那个最早讲的精气神的课我告诉大家养气血的重要性，有很多人说产后风病又复发了，其实你不能说是产后风病复发而是你身体又变差了，就像感冒一样，我治了你再次感冒，下次你可能还会感冒，你能说

下一次的感冒是这一次感冒的复发吗？

有很多怕风怕冷症状好了后来又犯了，网上可能风传他又复发了，这个病不能断根，其实你这个可以和感冒类推感冒能不能断根，有没有一个大夫能够永远治疗你的感冒，治好你的感冒，让你永不再犯这个大家应该清楚，为什么有的人怕风怕冷，治好了以后，还有可能犯怕风怕冷，也就是说每一个人由于先天的不足或者后天在某一方面的虚弱，导致他很容易得某中病，就像生气一样，有人脾气先天不好，但是很容易生气，稍微不如意就会生气，这个道理是一样的。

每一个人由于自身的特点，他会倾向于得得某一种病，比如说心脏病和肾病，一得病就是肝病，一得病就往肾上走，一得病就往身上走，怎么能避免，大家要了解，了解五脏肝脾肾，条畅心肺，这样慢慢的让自己成为一个各方面完善的一个人，你这个病就不容易找你，而且能够晚年也活得很好。

你看手指关节开始疼，都要及早治疗，补气血、温经脉、去风湿、去寒这样慢慢才能好，还有“轻轻的风”再跟你说两句，你应该向艳子学习，拿出毅力和决心来，锻炼身体，艳子总结得非常好，一是心态，要有一个好的心态，第二个要把生活锻炼到位，生活调好，要进行锻炼，药是起到三分的作用，三分治七分养，这个我们重复很多了，她也是照着这个来做的，五禽戏，八段锦各方面的每天来做，你看她现在连上电脑的时间都没有多少了，大部分时间都在去健身，调整身体读经，心态好了，生活节奏调好了，饮食调好了，葡萄都吃，只不过热一下，这个各方面营养均衡，很多人问我吃什么，其实就是要均衡，不在乎具体的吃某一样东西，我觉得艳子总结得非常好，应该给大家传播一下。

1.6 网友“春风”

大家好，我网名叫春风，有很多的姐妹询问我治好产后风的情况，我通常的回答都是请她们去看我的贴子，因为确实治疗好已经有一年多了，很多的细节已经不太记得了，今天静下心来把我治疗的贴子好好的温习了一遍，感慨很多。

首先最最重要还是感谢清风大夫，半年多的食疗和中药调理治好了我的

产后体虚怕冷；一年多的养生和中医学习让我慢慢的走近了中医、进一步的了解了中医的理论方法，家人偶有感冒发烧的小病症状的时候也学会了基本的判断和治疗方法，也更多的感慨中医的伟大和神奇；希望看到这篇回复的朋友们，也能就此走近中医、更多的使用中医来进行治疗。

很多产后风的朋友一般都是来问我的症状是怎么样的，治疗多久治好的、期间有没有反复之类的，我在这里把我治疗中的一些感受写出来，大家觉得合适的可以借鉴。

1、多学习、了解产后风的症状及治疗思路，有新的症状要多反馈，以便大夫判断病情，这样有利于配合医生开方治疗。要相信医生，在治疗期间坚持吃一个医生的药，不要混合同时吃几个医生的药。

现在的患者比我当时幸福多了，有这么多已经治好的经验可以学习和借鉴，自己也了解治疗思路，治疗起来事半功倍。

我当初进德明是很偶然的，还在月子里就发现自己有怕冷和关节痛的症状了，所以在月子里就去了中医院和同仁堂看中医，但吃完药后没好转，苦于不知道哪里有好的中医，于是开始在网上搜，记得当时搜的是产后风，结果就搜到了德明的清风大夫诊室。

很多病友都问到我怎么就那么相信清风大夫，其实这就是清风大夫说的医缘；我在初进诊室时有看到一个居住国外的产后风患者的贴，我当时把她的治疗贴前前后后看了很多遍，详细的对照她的情况和我比较，觉得清风大夫能治好我的病，就毫不犹豫的决定找清风大夫治疗了。（现在看到很多患者怀疑网络的疗效，其实我的想法是，如果自己不去试一下，怎么可能知道合不合适自己呢）

最早是一个星期的食疗，经过食疗后感觉病情有所减轻了，于是跟清风大夫反馈情况，也了解出现新的症状的原因，慢慢的也了解了清风大夫的治疗思路，在以后的治疗中每出现新的情况都会问下原因（现在的患者都可以在产后风讲座中了解到 这些原因了），有其他的不适也要及时反馈；我常常看到有的患者一边吃着清风的药又吃其他医生的中药或西药，又不跟清风大夫说清楚，等到吃了几剂药没反应后 才来说我同时又吃了什么什么药之类的，这样的患者，我想就是神仙也难治好；毕竟不同的药之间的效是不一样的，

特别的中药，不同医生开方思路不同，吃杂了弄不好会适得其反。

2、三分治七分养。产后风的大部分患者都属于产后体虚，我也属于这一种。

在吃药治疗期间要注意休息，医生只能开方，保养靠自己；我当时恢复得快，主要是没有自己带小孩，休息的好，工作也不累；另外早睡很重要，有条件的尽量在每天晚上的10点左右，最迟不超过11点前休息。

有好多妈妈反映恢复的慢，就是一边在吃药一边带小孩休息不好，整体的气血恢复不过来，也很难真正的好转。

3、适当的锻炼。我在停药前期一段时间，还是会有明显的病情反复的情况，当时清风大夫的建议是要适当的运动，让气血活动开来；后来我做了一段时间的慢走和其他健身后、感觉恢复的好很多，去年我出去旅游、爬山走动了一下，感觉对恢复也有一定的帮助；另外站桩也是一个很好的方法。

4、身体偶有反复是很正常的，说明自己的气血还不够充足，正气还不足，多注意保养就会好。我去年3月停药后辞工回家带小孩休养了半年，期间也有反复的情况，但总体的感觉是反复的症状越来越轻、间隔期越来越长；今年7月回老家时发现自己已经完全没有症状了，两手食指和中指的小月牙也慢慢长出来了；真正的感觉就是敌强我弱，我强敌弱，我身体的正气已经完全战胜了产后风这个病症。

5、生气对病情的影响。听到很多姐妹说生气后病情会加重，因为我一直以来都很乐观，对这方面没有体会，只能说大家尽量保持乐观豁达的心态，应该会更利于恢复。

感想很多，限于水平，也只能表达这些了；各位还在治疗中的姐妹，不要悲观，总有一天你们会和我一样恢复正常的工作和生活，年轻的时候得一场病不是坏事，它可以提醒我们提早注意保养自己的身体；也希望各位姐妹有空多听听清风大夫的讲座、看下讲课记录，了解中医的基本理论，在自己小孩和家人生病时也能够找中医来治疗，不要去打吊针、用消炎药，能够给小孩一个健康的身体。

1.7 网友“似水流年”

我产后风的时间比较长了，从 99 年底生产到现在近 10 年了，估计这里我是病龄最长的一个了。而且除了产后风，身体还有其他很多不适，不过能够找到德明中医可是开始在清风老师这治疗却不是因为产后风。

我想从以下几个方面和大家交流下：患病初期的症状、求医经历、身体状况变化以及在清风老师这治疗的过程及变化。

一、患病初期症状：

产前身体健康的我，产后出现了一系列的症状，最初的症状和这里的绝大多数姐妹一样：身体酸、胀，后背酸痛，手及双臂出现游走性疼，睡觉时，必须盖得严严实实，否则就觉得冷，且有时手指或手掌麻木而醒来，最严重时生活几乎不能自理，情绪极度低落，甚至有轻生念头。

二、求医经历：

2000 年五一前夕，也就是产后半年，我开始上班。那时身体虚弱，人也很瘦，还不到 100 斤，精神状态也差，怕风怕冷，比别人穿的都多，夏天最怕吹空调，吹完后身体特别难受，回到家一拔罐都是黑紫色的。

自患病以以来，我便开始了四处求医问药的历程：中药、西药、针灸、火罐，凡是有一点线索、一点希望我都不放过，大大小小的医院跑了不知多少，正规的医院和民间的医生，能去的都去了，各种方法都试遍了，甚至还跑到北京找到某著名中医开了一麻袋的中药来吃（记得当时看到河北人民日连载，对他宣传的神乎其神的）。虽然风湿化验指标一切正常，但是大多数大夫都按风湿来治的，这个大夫倒是说没什么病，不过吃他的药后，只是食欲非常好，病情不见明显效果。那时根本不知道这个病叫“产后风”。每次大夫开的都是治疗风湿的药，自己也以为就是风湿呢，因为症状也的确相似。

屋漏偏逢连阴雨，01 年又由于连续几个月的加班加点的画图，我又得了结肠炎，可真是学上加霜，本来就虚弱瘦弱的我更加弱不禁风了，为了不再给自己的身体带来更多的伤害，我完全配合医生的治疗，忌口和吃药，所幸的是，吃了半年药后结肠炎终于控制住了。

在这里，我要非常感谢母亲，我患病后是母亲一直在照顾我和孩子，母亲的身体也不好，可是一直帮我把儿子带到 2 周半，直到送进幼儿园，在

我患病初期生活几乎不能自理的时候，也是母亲一直陪在我身边给了我无微不至的照顾。那时儿子也非常懂事，我总有一种感觉，也许小家伙知道妈妈身体不好，体谅妈妈，晚上睡觉时特别踏实，总能一觉睡到天亮，这也让我能有充足的睡眠来休息。

由于生性坚强、倔强，我不想让自己因为这些病而失去生活的快乐，既然寻医问药不能带给我健康，我就试着自己拯救自己，印象最深刻和有效的方法就是睡火炕和溜旱冰。前者让我后背酸、累、紧的症状明显好转，后者则如同兴奋剂，每一次旱冰锻炼过后，至少一周内身体状况良好，但是毕竟孩子小需要照顾而且这项运动有一定的危险性，最终也没能坚持下来，我那双心爱的旱冰鞋放在柜子里好久都没穿了。但是身体状况已经有了很大改观，胃口好了，体重也由原来的不足 100 斤向 120 斤靠拢了，精神状态也开始好起来。

而且，在四处寻医问药和自我调节的同时，我还坚持学习，凭着顽强的毅力和不服输的精神，拿下了含金量很高的本行业三类国家注册证书，要知道，取得一个这样的证书都非常不易，所以我也想劝劝如我曾经一样正在承受折磨的姐妹们，不要把注意力全放在身体上，病痛上，有时候转移下注意力也会有很大的收获。

到在清风老师这治疗前我的症状是：

1、身体偶尔不适：即半边身子感觉无力、累、酸，有时午睡或早晨会因手指或半个手掌发木醒来，这种情况多在身体累或月经前夕或天气变化时出现，但不是每次都有。

2、夏天，吹完空调，会有身体酸、沉、无力的感觉，拔罐后黑紫。

其他方面：

1、妇科：宫颈口有多发性那囊。腰酸，小腹些胀、疼。经前期及经期胀乳，无力，头晕，易口腔溃疡，上火。

2、皮肤变差、长斑长痘。

3、有口臭。

4、鼻炎咽炎，唾液分泌特别多。

5、精神状态差，身体倦怠，爱犯困。

三、在清风老师这治疗的过程及变化

一个偶然的时机我加入了一个“告别月子病”的Q群，在群里待了很久，但是很少发言，因为经历了这么多年的寻医问药无果，我已经对医生不抱有幻想了。不过，有一天看到群聊天记录里有个帖子说有人看好了，并发了一个Q群号，出于好奇我加了，这就是咱们现在这个群“产后风患者交流群”，并且找到了德明中医这个网页，看到了好多病人的帖子，在看完“春风”的帖子后，我觉得医患之间的交流比较真实，不像是杜撰，于是也开始慢慢关注这个网站。

但是即使如此，我依然没有治疗的打算，因为毕竟病了这么多年了，已经对自己的身体适应了，而且说实话，对网络的真实性的戒心还没有消除。

这时，一次感冒改变了这一切。从大学到现在，每次感冒总是经久难愈，因为每次感冒都会引起鼻炎和咽炎，这次也不例外，只是这次更严重，头疼头晕，很痛苦，在熟人介绍下我到一家私人诊所治疗，在脸上、口腔进行穴位注射，每次6、7针，隔天打一次，打完针后脸都是肿的，很难受，这样治了近2个月，时好时坏，最终放弃，头疼依然，到医院拍了CT建议手术。由于之前就对手术有所了解，治标不治本，术后复发的可能性很大，想着咨询下清风老师看有没有好办法，于是抱着试试看的想法拨通了老师的电话，现在想想，真是明智之举，这次电话作为一个转折点对我今后的生活和人生态度产生了深远的影响。

在老师的调理下，我的鼻炎和咽炎得到了很快的控制，但是疗效最初是上升曲线之后趋于平缓，针对这种情况，老师建议我站桩、通脉，这又是一个良好的开始，之后我的生活方式、人生观点和身体状况都发生了很大的变化，这些变化都是潜移默化的。

自从在老师这治疗和站桩以来，我的整体身体素质提高了，用大家都喜欢用的一句话就是：综合国力增强了。最明显的一个例子就是：

春节期间感冒了一次，开始只是嗓子不舒服，后来咳嗽但能咳痰，再后来晚上睡觉咳嗽，白天不咳，鼻子有些不通气，整个症状不是很严重，坚持着没吃药，初七上班后基本好了。这是以前从未有过的现象，很多年以来每逢感冒就黏糊起来没完，这次居然没吃药好的这么快，可见身体素质提高了不少。

还有其他一些身体和思想上变化：

比如，中指指甲上新长出一个小小太阳，其他原有的小太阳也比原来大了，皮肤比以前也好些了，整个人的精神头比原来足些了，遇事心态平和一些了，而且，以前的一些不好的生活习惯和方式也发生了变化。对事物的认识也与以前不同了。这些变化站桩功不可没。

可以说老师教会了我一种正确的生活方式和人生态度，会让我受益终生。虽然，我的身体还没有完全恢复，但是总体趋势是上升的，大方向对，而且我也赞成老师说的，养生是一辈子的事，我会记住和身体力行的。

以上是我4月份时对自己一些状况的总结，到目前为止，整体健康状况又提高很多。

现在我已经停药了，身体偶尔还会出现一点不适，但是每天精神头很好，身上有劲，站桩和摇肩是我日常钟爱的锻炼方式，感觉也非常不错，在这里也想对正在如我当初一样忍受病痛折磨的姐妹们说一下：除了医生对你的药物调理外，找到一种适合自己的锻炼方式并且坚持下去也很重要。

1.8 网友“红袖”

如果不是因为得产后风这病，我可能这辈子都不会接触中医，了解中医，甚至运用中医理论给家人看些小病，不再为孩子得个感冒全家人都累的七荤八素！

在此之前，无论什么病我们也只知道上医院，对母亲的腿多年抽筋现象一筹莫展，最后只能送到精神病院了，但还是找不到原因，却没想到是因为肝不调原因，在老师这几剂药就解决问题！所以觉得凡是西医查不出来的病，中医却能搞个明白！

对于西医，虽然之前无论什么病只知道上医院看西医，毕竟这是当今社会的主流，从众的心理让我从来也不曾怀疑过自己的选择，但每次辛苦的排队，让我不胜其烦，什么都凭仪器说话，让我觉得既权威又怀疑，觉得自己如果稍加培训，也可以进医院做个大夫了！但只要能看好病，这些也就认了，有时遇到看不好的情况也只知道再换个医院，反正就是想不起来要看中医！对于挂水呀，吃化学物品的药也以为是想当然的事，不知其害，无知无畏！

对于中医，之前虽然相信，但想起煎药的麻烦，中药的苦臭，一直是避之不及的，而且一直以为得了重病的人才会喝中药！这些观念如今绝大多数的民众都是这么认为的吧！在这个西方科学盛行的世界中，我们普通百姓对中医了解实在是少的可怜！一直以错误的理念盘踞脑海，无人点化！

我产后落下病，如今细想，应该是产后失眠、胃口不好（其中原因就不细说了），导致气血没有及时恢复，又因感冒发烧，乳腺炎发作挂了几次水雪上加霜，结果就出现脚跟、关节酸痛现象，还好当时糊里糊涂的当作看不好的风湿关节炎居然未求医，脚跟酸痛现象在产后上班的日子中竟慢慢不治而愈了，只是关节始终不能如正常人一样受风，就误听他人言又做了一个小月子，无论如何注意保护，结果还是很惨，原来的症状加重不说，还又出很多症状，搞的三伏天都要穿两件厚衣服，还要戴着护膝护肘，穿棉鞋，即使这样还不能吹大风，感觉07年那个夏天风真是很大，跟我过不去似的！

当时亲朋好友及同事也给我出了很多主意，有的给我找偏方，有的让我三伏天吃生姜和酒清炖小公鸡，有的让我三伏天中午用麦子把自己埋起来暴晒，我最终还是选择了求医，把自己交给了正规医院里的医生，先西医，一统检查说我没病，回去加强锻炼就可以了，不死心网上查了下说这病只有看中医，又到中医院名医馆每周请假一天辛苦排队看中医，坚持看了三个半月，换了两个当地算有名气的中医，症状加重中，难道这病真看不好么？就抱此病了此一生？身边没有同样的人，两头家人虽然没有打击但也不理解！

还好我自己一直坚持上班，因为工作也轻松，没事就网上继续捣鼓，加了一个月子病群，天可怜见，一个病友发了德明中医的链接，让我这个网络白痴遇着清风大夫了，不顾老公的自以为是的劝告，坚持按清风大夫的思路看了下去，如今已停药自我保养一年，身体恢复到产前状态，最大的收获是自己了解了当今的医疗现状，开始往一条自己的健康自己作主的路上开走！

恢复最大的体会就是以对症的药物适当辅助，而患者本人平常要做到吃好，睡好，不操劳，不生气，保持淡定平静的心情，这些话看起来简单，可真要做到却又很难，人们更习惯于借助外物帮助自己恢复健康，却不知健康就在于自己的身心本身！

1.9 网友“yucca”

不知不觉来德明中医认识清风大夫已经两年多了，也算是清风大夫的老病人了，现在我的病差不多已经痊愈了，感谢上帝给我这样的经历和祝福(我是基督徒)，也感谢清风大夫一路的支持和鼓励，让大夫费心了！

如今我已经是三个孩子的妈妈，德明中医陪伴我一路走来，见证了我两次生产两次得产后风两次治愈的经历，回想起来真是感慨万千。本来早就该和大家分享我的经历和感受了，只是因为家里3个孩子确实有些忙，自己也想偷偷懒，现在才趁着春节忙里偷闲和大家分享分享哈！

想想从当初刚得病时候的惧怕不已和万念俱灰，到现在的释然放下和坦然面对，我知道上帝让我所经历的一切都不会白费，正是因为这样的经历我的心改变了，我自己成长了，我懂得珍惜健康了，也正是这样的经历给我们一家特别是3个孩子带来了很大的祝福。至于什么样的祝福，我等会慢慢分享，先和大家分享一下我两次得产后风两次治愈的经历吧！

我是在2008年7月生二胎之后得的产后风，之前我身体一直都很好，生第一胎之后身体也无恙。生二胎后坐月子，由于是夏天天天开着空调，加上我的婆婆不懂，做的饮食都是寒凉的，身体没有恢复。直到有一天我的头剧痛，痛得连饭都吃不下。当时我也从婆婆那儿得知有产后风这个病，说一辈子头痛，一辈子好不了。我以前从来都不头痛，非常惧怕，结果被送到医院被怀疑是病毒性脑膜炎，住院10天，天天输液，见不到刚出生的孩子天天以泪洗面。后来我自己要求出院，结果到出院那天，都没有确诊是脑膜炎，又怀疑是病毒性感冒。直到我在清风大夫这里治病之后，才知道那其实也就是风寒感冒。由于自己的惧怕和无知，导致在西医那里误治，出院之后，我的噩梦开始了，我真的得了产后风，天天头胀痛，腰酸背痛，脚跟痛，出虚汗。先是看了西医诊断不出来任何病，后来看中医说是感冒，吃了大概3个月，病情始终都没有明显好转。想想我曾经那么健康，很少生病，结果得了这样的病，当时真是万念俱灰，仿佛自己得了绝症，对生活完全失去了信心，成天以泪洗面。直到有一天，我才发现自己一直都在逃避现实，不愿意面对现实，总是想回到过去。就在当我能愿意勇敢面对现实的时候，我在上网的时候发现清风大夫诊室，于是抱着试一试的想法找清风大夫治病。结果一吃

他的方子，就觉得头痛减轻很多，于是就一直在清风大夫这儿治疗。大概服药有3个月时间，我基本上好转了，就在这时候我发现我意外怀孕了。

大家都知道得了月子病月子医是极其错误的，当我和清风大夫交流后，也知道再生一个孩子只会使我旧病复发，我内心非常痛苦，尽管内心很挣扎，我还是决定生这个孩子。可是这次不同的是，我已经做好心理准备迎接第二次产后风的到来，当然又要靠清风大夫为我费心治疗啦。怀孕的过程一点都不辛苦，因为当时家里有些变故，有时心情会很不好，但是感觉怀孕之后身体越来越好。事情如清风大夫预料的一样，当我顺产了第3个孩子之后，以前的产后风症状全部复发。于是我在出院后坐月子期间服清风大夫开的方，结果不到半个月，我的身体也越来越好，也正是因为这样，自己开始疏忽休息，加上孩子得了疝气，经常熬夜照顾他。为了给孩子治病，我停了产后风的药，吃清风大夫给孩子开的药，通过奶水喂给他，后来去医院做了手术，过程很波折，孩子在100天的时候完全康复了。可是，由于我一直没有服产后风的药，我的产后风变严重了，开始全身乏力，失眠，心慌气短。经过清风大夫这一年的漫长治疗，我也经历了一段时间的低谷，现在我差不多已经完全好了。尽管第二次得产后风的经历也有辛酸，有泪水，但是当我看到这个活泼可爱的生命在面前，我知道我所付出的一切都是值得的！用我短暂的痛苦换这样宝贵的生命，难道不是值得吗？说完我漫长的两次产后风经历，说说我在这样的经历里面收获的感受和祝福吧！

1) 我想给得了产后风的姐妹一些小小的鼓励：得了这个病，千万不要惧怕，惧怕很容易让我们失去理智，做一些错误的决定。不要对生活失去信心，不是拥有健康才拥有一切，尽管我们暂时的失去健康，但在生命中还有很多很多是我们拥有的，我们的婚姻，我们的家庭，我们的孩子……很多很多。还有最后一点就是，这个病是绝对可以治好的，三分治七分养，只是时间的问题，更何况还有这么好的清风大夫为我们治病呢！

2) 这次得产后风的经历对于我们家，特别是3个孩子有很大的祝福，我现在开始正确地对待感冒发烧，再也不让孩子输液了，我也因此接触到儿童经络。之前我的大儿子也正是因为我的无知，经常输液得了哮喘，现在也经过清风大夫的治疗痊愈了。我家老二老三从来没有去过医院，每次感冒发烧

都是我给他们按摩或者吃清风大夫开的药，就算 40 度的高烧也不去医院。因为他们从来没有输过液，比老大的身体好很多，现在感冒发烧很快就能好。最遗憾的就是，自己没有参加中医学习班，以后有时间了找机会把课都补上！

我的分享就到这里吧，得产后风的姐妹们加油哦！

1.10 网友 yj923

我是 2009 年 7 月生的宝宝，当时上海的天气是最热的，而且在月子期间有十几天都是阴雨天气，非常的闷热，衣服都晒不干。生宝宝之前我就知道月子怕风，可对这个风的理解是有误的，我以为没有给风直接吹到就可以的，所以家里门窗关的很严实，大概在 15 天的时候，晚上我去洗手间，就让家里人把房间的空调开了一会，我进房间的时候关掉了，结果我身上有汗，躺在凉凉的床上几分钟就感觉不舒服了，后背似乎有凉气进入。早上四点钟就让妈妈在背上拔了火罐，不过也没什么效果。

坦白的说当时我很怕，慌了，好像全身都痛，由于月子出门不方便，老公就自己到中医院去问医生，医生说只能吃中药或者按摩，怕影响孩子吃奶，我选择了按摩，隔天晚上按摩一次。同时听小区阿姨说出点汗就把寒气排出来了，我就每天下午热水泡脚，然后盖厚厚的被子出很多汗，但连续一周下来似乎也没见好转，身上按哪里都会疼。后来又找了个医生喝中药，可谓有病乱投医呀，中药量很大，出现了拉肚子、出虚汗的现象，不过身体的确一天比一天好点，有点力气了。大概喝了一个多月，医生说不用再喝了，就停药，继续按摩。按摩的时候会感觉到哪里不通，哪里痛。时好时坏的，一直不见很大好转。

当时我的症状是全身酸痛，腰疼，站着给孩子换尿布都不行，没力气，特别容易累，胳膊抬起来都觉得费尽，提重点的东西就觉得颈椎不舒服，脾气非常暴躁，脚底冒风，必须穿袜子，睡觉的时候也得穿着。

再后来老公在网上看到了清风大夫的帖子，其实当时我很清楚一点，产后风必须中医治疗，必须喝中药才能好，也是本着试试看的态度，开始找清风大夫开方子，药量很小，服药期间感觉不到有什么不适应，就坚持喝着，总共喝了半年多，后来夏天实在太热，煎药不方便，也觉得自己好的差不多

了，就停了。这期间总体来说身体是往好的方向发展的，当然也有感觉很不舒服的时候，比如生气过后或者连续阴雨天气的时候，明显可以感觉到很不舒服。在家休假的时候我是坚持每天上午、下午站桩的，通过站桩可以明显的感觉到身体慢慢的有好转。最开始的时候，基本就能站 5 分钟，身体前后的晃得很厉害，气短，非常累，这时候就停下来了。四个半月产假过后我就上班了，在家闷了那么久，说实话，心情很不好，带孩子又累，有没个人说说话，所有的心思都集中在自己的病上，只要空下来，就想自己以后怎么生活，因为当时我腰酸，不能拖地板，孩子只能抱一会儿，胳膊放在背后向上抬根本抬不起来，这些都直接影响到我的生活，我对未来很担忧。上班之后，工作分散了我的精力，脾气也不像开始那么暴躁了，只是觉得怕风怕冷，颈椎和腰很不舒服。很不舒服的时候我会上午的时候在公司找个小房间站下桩，我觉得站桩下来比按摩半小时的效果还要好，而且不用花钱。记得有一次站桩我明显感觉到头向上伸，拉的很有力气，跟做颈椎牵引的感觉非常非常像，连续两天这样之后就再没这样伸过，颈椎明显舒服多了。

我喝中药好像喝到 2010 年六月左右，天热停了，等天气凉快了我也不想喝了，因为我觉得好多了，没有早期那些无法忍受的痛苦感，冬天喝了一冬天的膏方，又调理了一下。晚上只要有空我就会站桩通脉，现在站桩腿部没有任何感觉，腰和颈椎还有些小小的不适，我已经很坦然，不太在意了，我认为只要坚持站桩，有一天会完全康复的。而且我现在觉得腿很有力气，有机会我要去学太极拳了。前面说的可能有点语无伦次，想到哪里就说到哪里了。现在我来总结一下我的感受吧。

1、不要害怕。我上班后开始关注妈妈们的产后恢复情况，可以不夸张的说所有当了妈妈的人身体上都或多或少有些不适的，腰疼、腰酸、颈椎疼、脚跟疼等等，并不是我们感觉到的所有不舒服都是产后风引起的，我们要坦然一些，勇敢的去面对。今天你认识了清风大夫是很幸运的事，相信自己，相信大夫，一定会好的。

2、保持愉快的心情。一定要控制自己的情绪，不要大喜大悲。我服药期间很老公也吵过，吵架之后会很明显的感觉难受，特委屈。在这里我也想告诉患者的家人，如果你希望她能快些恢复健康，就让着她吧。不论你是对是

错，如果你知道让老婆因为这次吵架白白喝了那么多的药，你都会不忍心的，对不对。我记得当时清风大夫说 我肝郁，的确当时脾气很坏，有时候会不讲理，也许你老婆也是这样，多理解理解她。

3、坚持吃药。要做好长期喝药的准备，习惯了就其自然，没那么痛苦了。

4、坚持站桩。站桩对通脉是非常有好处的，我现在觉得自己的腿都很有力气。

5、适当运动。现在很多人的工作就是坐在电脑前面，没病的人整天这样做着也会得颈椎病的，所以在工作之余以及工作过程中适当运动，比如坐久了走动走动，活动一下手挽和脖子。

能想到的就这些了，希望对大家有所帮助。

1.11 网友“1270649061”

我是 2001 年冬天顺产生下女儿，到现在十年了。因为月子里没人照顾，又经常跟老公怄气。饱一餐饿一顿的，更谈不上营养。所以在月子里就有症状了，满月后瘦了一大圈，虚弱的一阵风都能吹倒，脸色苍白。在月子里就想去看医生，但家人很不理解，甚至还说我是装病，小题大做。又常听别人说月子的病是治不好的。家里的条件又差，有一次跟老公怄气后又开始干呕吃不下饭，更没奶水喂孩子。忍不住就到附近的医院去找医生看，一个 50 多岁的专科医生说我是怀孕了，要不就是得了癌症。我不相信他的鬼话扭头就走，去另一家医院，这个医生说我是产后忧郁得了神经性的厌食症，这病没得治，劝我想开一点，还开了两盒吗丁啉，干呕时可以吃。从那以后就没看医生了。

这十年我不知道自己是怎样熬过来的？只知道生活里除了泪水就是绝望，没有什么事能值得我高兴，活脱脱一个活死人。即使这样，但我一直坚信我的病一定会好，只是那个能救我的人还没有出现而已。说这些，是想告诉大家，任何时候都不要觉的自己无药可医，要深信自己一定会好，这一点很重要。只要活着就有希望！

一、治疗前的症状：

1、眼睛干涩胀痛，怕光、流泪，

2、过敏性鼻炎，又痛又痒，不通气，每天要打几十个喷嚏；

3、头晕、累了或者没休息好整个头空痛，头脸发麻、发紧；

4、怕饿、吃的多，饿得快，有点饿就心慌气短，四肢发软，连走路说话的力气都没有，如果心情不好或者累了的情况下，肚子饿的要死，饭却一口都吃不下，勉强吃就干呕。如果一顿不吃，什么事都做不了。难受的简直生不如死，如果哪天起早一点或睡晚一点，好几天都恢复不了，就像突然大病了一场，几天下来，人就骨瘦如柴。

5、怕冷、不敢吹风扇、不敢吹空调，平时精神差，哈欠打个不停，老想睡。体力差，走一会儿就累的不行，两条腿像有千斤重，走路提不起来，又酸又胀的。

6、痛经、月经量少，之前的6天到现在的2天，头晕乏力，腰酸痛的直不起来，小肚坠痛。

二、治疗的过程：

直到去年经一个病友介绍，从11月份开始和老师这里治疗的。刚开始吃老师的药两、三天眼睛就不胀痛、干涩了，精神也好了一点。全身都是热乎乎的，双手像是被电流击打过的感觉，一阵阵的灼热、酸麻感，这种感觉持续了大概两、三个月。再往后就没有特别的感觉了，特别是每次例假之后，感觉整个人都虚的厉害，病情也加重，一下子又回到了解放前，十天半月都缓不过来，就这样反反复复吃药半年了，病情还是没有起色。老师让我检讨生活中的不良习惯，做好2至3年的思想准备，我从开始的信心满满一下子跌到了谷底，非常的矛盾，不知道是放弃还是坚持？但冷静下来想，别人能好，为什么我不能？想到自己的原因也有很多，工作的压力大，事务繁忙，一天到晚坐在电脑前，锻炼少，偶尔做一下不能每天坚持。

三、健身锻炼心得：

从去年12月份开始站桩，到今年年初也接连站了2个多月了，就是一直都没有什么反应，反而站后有时特别累，心慌乏力。可能是气血太虚，老师就让我先不要站了。一时不知道做什么样的运动对我有效？就在这个时候，我要感谢平常心发了一个拉筋的网站链接，抱着试试看的心里当天下班后就立马行动，第一次忍着钻心的疼痛每条腿拉了10分钟，刚开始2、三分钟脚底直往外冒凉气，忽冷忽热的，头脸也发麻。紧接着整条大腿又酸又痛、又

麻，包括腰部、胯部都酸痛的我忍不住哇哇大叫，眼泪直流，当拉完一条腿，往下放也是痛的大叫，放下的同时一阵阵强烈的灼热、酸麻感顿时穿过整条腿，躺在那里七、八钟才能站起来，我一下感觉到被拉的这条腿轻飘飘的，之前的酸胀、发沉在这短短的几分钟都消失了，当时就高兴的忍不住在房间手舞足蹈的狂跳。对我来说，初次尝试就尝到了这么大甜头，我像抓住了救命稻草一样岂肯松手。于是每天关在房间除了拉筋、就是拍打，一天拉了 3 次，延长到了 15 分钟一条腿，感觉一直都没出过那么多汗，头发、衣服都湿透了，还不停的放屁、打嗝、肠子也不停的蠕动着。两三天下来，人越来越有劲了，好像所有的病都好了，第二天赶忙发了舌片给老师看，老师说舌片好了很多，气血化开了一些，因此也更加坚定了我拉筋的决心。接下来我的生活除了上班、吃饭、就是拉筋。虽然效果好，但需忍受的痛苦和艰辛也是相对的，痛的受不了的时候也想就此收工，但这个时候我会告诉自己，你没有别的路可以走，比起这十年所受的折磨，这点痛算什么？现在多一份痛，以后就多一份健康。到现在拉筋已有三月有余了，每天拉两次，每条腿拉 40 分钟，感觉一天比一天好。

三、现在的情况

基本上症状都不明显了，精神好多了，不觉得累了。体力也大有进步，上个月底去湖南爬山两个多小时，四十多个人，我爬了第 5 名，居然没觉得累。睡眠深了不容易醒，就是打雷也听不见。胃口也好了，一顿不吃，也不会乏力、不心慌了。心态平和了，没以前那么容易生气，吃饭干呕的症状也很少再犯了，痛经改善很多，腰酸痛不明显了，量多了颜色红了，就是小肚子有点轻微的闷胀。空调、风扇都能吹了，吹后没有不适感。拉筋期间也一直在吃老师的药，这个月开始就停药了。在老师这里吃了 9 个月，有人问我是拉筋治好的？还是吃药治好的？我想之前吃药没有明显的效果，那是因为气血瘀滞，又懒于运动，吃再多的药也没用。因为拉经的原理是直接或间接拉通全身的筋络。再配合吃老师的药，所以在短时间内才能有这么好的效果。在这里要感谢老师对我的帮助和耐心的加以指导。如果不是遇到老师，我也不可能会好，所以我觉得很多事都是冥冥中早有安排的，只要心中的信念不倒，机缘一到，什么事情都可以顺理成章。

说了这么多，姐妹们不要怪我太罗嗦，但愿能帮助到大家。

四、建议：

1、吃药效果不好不妨试下拉筋，如果是气血太虚的姐妹在拉筋过程中，要循序渐进，力度不要太大，时间可稍延长。我开始的几天因为求好心切，有点拉过度了，搞的人心慌气短，全身乏力，食之无味。老师说我是拉过了，停两天等气上来再拉。

2、拉筋过程中痛、麻、酸胀，麻的像木头毫无知觉、属正常现象，说明这些部位筋络不通才会痛，有时候还会有一些其他的不适的反应，那是在翻病。不要因为不适而害怕甚至放弃，那样太可惜了！

3、找到了适合自己的锻炼方式，就要坚持下去。再配合吃上老师的药，健康很快就会来找你。

4、要把健身当一辈子的事来做，现在拉筋已经成了我生命中不可缺少的一部分。哪怕我的病都好了，我还是会每天坚持下去，这样疾病才不会找上门。

1.12 网友“beifangyipilang”

我是一名产后风患者，希望我的治疗经历能帮助到大家。

我于2011年3月3日顺产下我的女儿，从开始阵痛到产下，一共经历了一天一夜，那时疼的连死的心都有了，不过我哪时候很坚定，我一定要顺产。顺便说一声，我做了会阴侧切。在医院住了一个晚上，第二天下午回到家，几乎也没睡哪晚在医院，太吵了，整个人晕乎乎的，回到家里，就开始自己晚上带孩子睡，刚开始几个晚上感觉还能挺得住，就是感觉晕累，其它症状无。

第十三天的晚上，我睡在床上，开始感觉头好冷好冷，我以为是门没有关好，有风吹进来，所以我自己就带上帽子睡觉，可是我发现我就算带着帽子上，还是冷啊，我就感觉怪了，不可能有这么大的风吧（其实当时就是人完全虚了，气血不上头了）。我当时就一直带着帽子睡觉，有一天晚上，我喂奶，不小心把后颈露出来了，只是一下下，我就感觉哪风一下子就进到后颈一样，我立马把衣服盖到颈上，当时我就有不好的感觉，心想不会进了月

子风吧。恶梦就从哪天开始了，只要我一露出我的后颈，我就受不了，冷，很冷。我开始跟我妈妈说这事情，我妈开始给我找偏方，什么草药煲水啊，去老家的山上找古蚁煲水洗澡，这种蚁跟平常我们见过蚂蚁不一样的，是大大大的哪种，不好找，我妈爬了N座大山，最后还是我家婆和我老公翻了好多座大山才找到，所有认识的人介绍的偏方都试了，包括所谓的名医留下的中药偏方。我看遍县里面所有的医院，他们都只说你是月子病，这种病治不了的，时间长了就好了，可是我不信，我恐慌，我怕我的一生就这样完了，成为一个废人。

我开始上网百度，看有没有治好的人，天天上网，有时间就上网，很困，可是就是睡不着，我有时凌晨二点多还会因失眠起来上网，就想在网上看看有没有人治好的，看人家是怎么说，可是都是这么说的，过了百天就不好治了，会伴随一生，或者再生一个能治好。我的症状随着我天天睡不好，吃不下，越来越多了，本来刚开始就是颈冷，后来就发现人家只要一走过，我都能感觉到有股风，出去外面走路，发现头不能受风了，一受风我就感觉整个头冷冰冰的，手脚开始发冷，手脚的骨头开始冷，哪种冷真的很难受。头顶开始抽筋，天天晚上痛啊，越来越痛。我心里开始慢慢绝望了，真的绝望了，连死的心都有了。

转机就出现在我真的很绝望很绝望，以为没有希望了，想死了。有一天我老公发了一个网链给我，说有一个叫清风的大夫的博客，他讲怎么治产后风的。我开始读清风老师所有关于产后风方面的文章，而且是看了一遍又一遍，我开始也不怎么相信，我开始在百度上搜关于他治好有些姐妹的帖子，观察了几天，我觉得我可以试试，于是我在德明注册了，交费，开始吃药。

我一共吃了三个月，九十多付，每一付药，都是我自己亲手煲的，我家里人，并不看好我此次的治疗，认为我就是急病乱投医，网医也信，看来脑子应该也是病得不轻，不过我家人有个好地方是，他们不支持我，也不会反对我，就让我折腾呗。

第一次药吃了七天，没啥感觉，我也没在意，继续吃吧，人家大夫也说了，这病一时半会，不可能好的，我就打定注意，我吃够一个月再看，而后我开始站桩，因为我看群里面，有姐妹说站桩可以让药物有效的补到身子里

面去，我这种人做事是很死心眼的，认定的事情，就会一干到底，不回头的，刚开始站时，痛苦啊，天天站一个钟，累啊，我还通臂半个钟，我哪时就一个信念，我会好的，我一定会好的。

也不知道哪天开始，我发现我自己不怕风了，手脚也不冷，而且人家说我气血好很多，脸有血色了。

吃了三个月后，我就自己断药了，再休了个半年，我开始找工作上班了，到现在为止，我的所有症状都没有了。每天早上七点去上班，晚上七点才回到家，晚上八点开始站桩半个小时，十点半睡觉，我上班只有星期天是休息的。能吹风扇，能吹空调（一般自己很注意不吹的，有时没办法才吹），现在广东气温二十度，我穿短袖，穿七分裤，穿凉鞋。比某些身体弱的人，还强一点，有些人要穿长袖长裤了。

我在此想告诉还没有好的姐妹们，首先要配合吃药，还有自己要天天锻炼身体，我到现在一直都站桩，刚断药时，还有症状的，不过随着时间的推移，自己加上站桩，慢慢的，这些症状就不知道什么时候没有了。

阳光总在风雨后，要坚信，自己是能见到阳光的。不要去跟别人比症状，不要老是去打听她好没有，另外的患友好了没有。要自己给自己加油，因为只有自己努力，自己给自己勇气，你才有可能成为康复的产后风患者，永不复发的那一位。

康复的几率是谁给的？不是清风大夫，不是药物，而是你自己。